

Содержание

Витамины

| | |
|---|----|
| Общая характеристика витаминов..... | 3 |
| Классификация витаминов и суточная потребность в них..... | 7 |
| Нарушение баланса витаминов в организме..... | 9 |
| Витамин В ₁ (тиамин). Антиневритный витамин..... | 13 |
| Витамин В ₂ (рибофлавин)..... | 20 |
| Пантотеновая кислота (витамин В ₃)..... | 23 |
| Витамин РР (витамин В ₅ , никотиновая кислота, никотинамид, ниацин). Антипеллагрический витамин..... | 26 |
| Витамин В ₆ (пиридоксин). Антидерматитный витамин..... | 30 |
| Фолиевая кислота (фолацин, витамин В ₉ , витамин В _с)..... | 37 |
| Витамин В ₁₂ (кобаламин). Антианемический витамин..... | 43 |
| Биотин (витамин Н)..... | 49 |
| Витамин С (аскорбиновая кислота). Антицинготный витамин..... | 53 |
| Витамин А (ретинол). Антиксерофтальмический, витамин роста..... | 58 |
| Каротины (провитамины А)..... | 64 |
| Витамин Е (токоферол). Витамин размножения..... | 66 |
| Витамин Д (кальциферол). Антирахитический витамин..... | 72 |
| Витамин К (нафтохиноны). Антигеморрагический витамин..... | 77 |

Витаминоподобные соединения

| | |
|---|-----|
| Витамин F (эссенциальные жирные кислоты)..... | 82 |
| Инозит (витамин В ₈)..... | 84 |
| Карнитин..... | 86 |
| Липоевая кислота (витамин N)..... | 88 |
| Парааминобензойная кислота..... | 90 |
| Витамин P (рутин, биофлавоноиды)..... | 91 |
| Витамин U..... | 92 |
| Холин (витамин В ₄)..... | 93 |
| Межвитаминные взаимоотношения..... | 95 |
| Предупреждение развития витаминной недостаточности..... | 101 |
| Таблицы..... | 105 |