|  |
| --- |
| Минералы и микроэлементы в продуктах питания |
| **Медь (Cu)** | перец сладкий красный, пшеничные зародыши и отруби, семена подсолнечника и тыквы, мясо и субпродукты, черная смородина, гречневая, пшеная и ячневая крупы, томаты, лесная земляника, пивные дрожжи, фундук и грецкие орехи, шоколад, кужут, бобовые, капуста, морская рыба, мидии, морковь, огурцы, яйца, творог, цитрусовые, шиповник, яблоки, рябина, черемуха, крыжовник, свекла, редис, груша, грибы, кофе, какао | **Кальций (Ca)** | мак, кунжут, сыр, шпинат, брусника, хлеб с отрубями, перловая крупа, овсяная крупа, крапива, спаржа, укроп, хрен, молоко, фиги, просо, чистотел, морская рыба, белокочаная и цветная капуста, пшеничные отруби, мягкие кости лосося и сардин, орехи (фундук и грецкий), аралия манчжурская, мясо и субпродукты, подорожник большой, брокколи, бобы, пустырник, листья репы, листовые овощи, пшеничные зародыши, творог, петрушка, морковь, яичные желтки, шелковица белая, береза повислая | **Калий (K)** | крапива, калина, брусника, черника, капуста, морковь, картофель, цитрусовые, кукуруза, пустырник, земляника, свекла, творог, грибы, рис, хрен, изюм, арбуз, облепиха, зверобой, тыква, вишня, слива, абрикос, бананы, томаты, петрушка, чернослив, одуванчик, женьшень, укроп, какао, шоколад, чай черный, гречневая, перловая, пшенная, овсяная крупы, мать-и-мачеха, шиповник, рябина, береза повислая, топинамбур, листья мяты, пивные дрожжи, бобовые, смородина черная, подорожник большой, шелковица белая, черемуха, аралия манчжурская, орехи (фундук и грецкие), семечки подсолнуха, пшеничные отруби и зародыши пшеницы, семена тыквы и подсолнечника, мясо и субпродукты |
| **Железо (Fe)** | рис, грибы, какао, яйца, пшеничные зародыши и отруби, мясо и субпродукты, зерновые, черная смородина, лесная земляника, тыква, груша, печень, капуста, шоколад, фундук, мидии, бобовые, творог, томаты, шпинат, яблоки, зелень, свекла, кукуруза, крыжовник, топинамбур, грецкий орех, морская рыба, пивные дрожжи, шелковица белая, плоды шиповника, зеленый горошек, пшенная, овсяная, гречневая крупы | **Кобальт (Со)** | мясо и субпродукты, молочные продукты, пшенная, гречневая, ячневая крупы, картофель, листовые овощи, морская рыба, грецкие орехи и фундук, пивные дрожжи, земляника, клубника, шоколад, ревень, печень, черемуха, шпинат, шиповник, творог, свекла, вода, рыба, рис, какао, горох, почки, яйца | **Магний (Mg)** | семена подсолнечника, тыквы, пивные дрожжи, гречневая крупа, петрушка, свекла, молоко, орехи (грецкий, фундук), листовые овощи, ячневая крупа, крапива, миндаль, свекла, проросшие зерна пшеницы, подорожник большой, овсяная крупа, морковь, изюм, тыква, пшеничные отруби, морская рыба, перловая крупа, абрикос, шоколад, укроп, хлеб с отрубями, чернослив, пшенная крупа, бананы, какао, кешью, мясо и субпродукты, шиповник, смородина черная, арбуз, сыр, рис |
| **Марганец (Mn)** | зеленые овощи с листьями, мясо и субпродукты, морская рыба, бобовые, ревень, орехи, проросшие зерна пшеницы, цельные злаковые, лук репчатый, шпинат, какао, молоко, пшеничные зародыши, гречневая крупа, семена тыквы, черника, шоколад, горох, семена подсолнечника, листовые овощи, топинамбур, свекла, зелень, рис, растительные соки, пивные дрожжи, крыжовник, томаты, редис, репа, пшеничные отруби, перловая крупа, зерновые, кокос, редька, яйца, хлеб с отрубями, овсяная крупа, петрушка, чай | **Кремний (Si)** | Гречневая крупа, овсяная крупа, топинамбур, свекла, редис, пшеничные отруби, проросшие зерна пшеницы, семена подсолнечника, семена тыквы, пшеничные зародыши, петрушка, бобовые, крапива, ревень, репа, кокос, редька, репа, грибы, картофель, зерновые, просо, шпинат, зелень, капуста, морковь, лук репчатый, морская рыба, хлеб с отрубями, мясо и субпродукты, листовые овощи | **Цинк (Zn)** | семена подсолнечника и тыквы, гречневая крупа, пивные дрожжи, морская рыба, черника, грибы, пшеничные отруби и зародыши, овсяная крупа, лук репчатый, мидии, бананы, хрен, рисовые и ржаные отруби, пшенная крупа, горец птичий, кукуруза, женьшень, икра, зерна злаков, бобовые, зеленый горошек, морепродукты, облепиха, рис, орехи (грецкий, фундук), коровье молоко, какао, шоколад, творог, морковь, кокос, мясо и субпродукты, смородина черная, картофель, молоко, черемуха, рябина |
| **Фосфор (Р)** | пшеничные отруби и зародыши, пивные дрожжи, миндаль, молоко, просо, икра, кисломолочные продукты, грецкий орех, бобовые, творог, грибы, яйца, мясо и субпродукты, морская рыба, капуста, свекла, кешью, хрен, какао, шоколад, топинамбур, чеснок, фундук, сыр | **Хром (Сr)** | пшеничные отруби и зародыши, мясо и субпродукты, кукурузное масло, пшенная крупа, моллюски, молоко, проросшие зерна пшеницы, хлеб с отрубями, лук репчатый, пивные дрожжи, бобовые, редис, кисломолочные продукты, гречневая крупа, морская рыба, семена тыквы, картофель, рис зеленый горошек, овсяная крупа, вишня, кукуруза, яйца, семена подсолнечника, телячья печень, перловая крупа, топинамбур, черника, слива | **Селен (Sе)** | пшеничные отруби, смородина черная, брусника, бобовые, мидии, яйца, семена подсолнечника, оливковое масло, помидоры, кешью, просо, сало, семена тыквы, пивные дрожжи, зерновые, миндаль, икра, лук, мясо и субпродукты, морская рыба, шиповник, маслины, грибы, фундук, аралия маньчжурская, морепродукты, чеснок, кунжут, укроп, грецкий орех, зародыши пшеничные, пустырник, творог, тыква, капуста брокколи |
| **Молибден (Мо)** | темно-зеленые листовые овощи, неочищенное зерно, бобовые, крапива, смородина черная | **Натрий (Na)** | зелень, картофель, кукуруза, маслины, сало, просо, сыр, творог, икра | **Йод (J)** | бурая морская водоросль, все морепродукты, морковь, лук, свекла, чистотел, морская вода |
| **Сера (S)** | мясо говяжье и свиное, морской окунь, ставрида, кета, треска, куры суповые, куры-бройлеры, куриные яйца, мороженое, молоко, сыр твердый (голландский) | **Фтор (F)** | фторированная питьевая вода, желатин, морепродукты (сардины, креветки, треска, лосось, скумбрия), грецкие орехи, пресноводная рыба, кукуруза, овёс, гречневая и рисовая крупы, картофель, чечевица, лук, яйца, курятина, говядина, мандарины , яблоки, грейпфруты, манго, цельное молоко, чёрный и зелёный чай |   |   |