

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Микроэлементы	7
Бор (Borium, B).....	8
Бром (Bromum, Br).....	10
Ванадий (Vanadium, V).....	11
Германий (Germanium, Ge).....	14
Железо (Ferrum, Fe).....	16
Йод (Iodium, I).....	31
Кобальт (Cobaltum, Co).....	39
Марганец (Manganum, Mn).....	43
Медь (Cuprum, Cu).....	48
Молибден (Molybdenum, Mo).....	54
Никель (Niccolum, Ni).....	57
Селен (Selenium, Se).....	61
Фтор (Fluorum, F).....	67
Хром (Chromium, Cr).....	70
Цинк (Zincum, Zn).....	73
Макроэлементы	80
Калий (Kalium, K).....	80
Кальций (Calcium, Ca).....	85
Кремний (Silicium, Si).....	92
Магний (Magnesium, Mg).....	96
Натрий (Natrium, Na).....	105
Сера (Sulfur, S).....	110
Фосфор (Phosphorus, P).....	112
Хлор (Chlorum, Cl).....	117
Классификация витаминов	121
Биологическое действие витаминов	125
Жирорастворимые витамины	131
Витамин А.....	131
Витамин D.....	146
Витамин Е.....	152
Витамин К.....	161
Водорастворимые витамины	165
Витамины группы В.....	165
Витамин С (аскорбиновая кислота).....	189
Витамин Н (биотин, витамин В ₇).....	195
Витамин Р (рутин, биофлавоноиды).....	199
Витамин РР (витамин В ₃ , ниацин).....	202
Витамин U (S-метилметионин).....	206
Витаминоподобные вещества	208
Витаминоподобные вещества группы В.....	208
Другие витаминоподобные вещества.....	219
Взаимодействие микронутриентов	228
Вода	232
Пищевые добавки и БАД в безалкогольных напитках	240
Сто пищевых продуктов, наиболее полезных для здоровья	244
Заключение	252
Словарь терминов	253
Литература	266