

Таблица 1

Уровень потребления и физиологическая потребность (действующие нормы потребления) в витаминах ¹

Витамины	Уровень потребления		Физиологическая потребность (нормы потребления, утвержденные Роспотребнадзором)	
	В разных странах	В России	У взрослых	У детей
Витамин С	70--170 мг/сут	55--70 мг/сут	90 мг/сут	30--90 мг/сут
Витамин В1 (тиамин)	1,1--2,3 (в США - - до 6,7) мг/сут	1,3--1,5 мг/сут	1,5 мг/сут	От 1,8 мг/сут
Витамин В2 (рибофлавин)	1,5--7,0 мг/сут	1,0--1,3 мг/сут	1,8 мг/сут	0,4--1,8 мг/сут
Витамин В6 (пиридоксин)	1,6--3,6 мг/сут	2,1--2,4 мг/сут	2,0 мг/сут	0,4--2,0 мг/сут
Ниацин	12--40 мг/сут	13--15 мг/сут	20 мг/сут	5--20 мг/сут
Витамин В12	4--17 мкг/сут	Около 3 мкг/сут	3 мкг/сут	0,3--3,0 мкг/сут
Фолаты	210--400 мкг/сут	-	400 мкг/сут	50--400 мкг/сут
Пантотеновая кислота	4,3--6,3 мг/сут	-	5 мг/сут	1,0--5,0 мг/сут
Биотин	20--53 мкг/сут	-	50 мкг/сут (вводится впервые)	10--50 мкг/сут (вводится впервые)
Витамин А	530--2 000 мкг рет. экв/сут	500--620 мкг рет. экв/сут	900 мкг рет. экв/сут	400--1 000 мкг рет. экв/сут
Бета-каротин	1,8--5,0 мг/сут	-	5 мг/сут (вводится впервые)	-
Витамин Е	6,7--14,6 мг ток. экв/сут	17,8--24,6 мг ток. экв/сут	15 мг ток. экв/сут	3--15 мг ток. экв./сут
Витамин D	2,5--11,2 мкг/сут	-	10 мкг/сут, (для лиц старше 60 лет -	10 мкг/сут

			- 15 мкг/сут)	
Витамин К	50--250 мкг/сут	–	120 мкг/сут (вводится впервые)	30--75 мкг/сут (вводится впервые)

Таблица 2

Дополнительные потребности в пищевых веществах для женщин в период беременности и кормления ребенка ⁴

Витамины	Показатели (сут.)		
	Беременные (2-я половина)	Кормящие (1--6 мес.)	Кормящие (7--12 мес.)
Витамин С, мг	10	30	30
Витамин В1, мг	0,2	0,3	0,3
Витамин В2, мг	0,2	0,3	0,3
Витамин В6, мг	0,3	0,5	0,5
Ниацин, мг	2	3	3
Витамин В12, мкг	0,5	0,5	0,5
Фолат, мкг	200	100	100
Витамин А, мкг рет. экв.	100	400	400
Пантотеновая кислота, мг	1,0	2,0	2,0
Витамин Е, мг ток. экв.	2	4	4
Витамин D, мкг	2,5	2,5	2,5