

ПРИЛОЖЕНИЕ

Обзорная таблица содержания элементов в продуктах питания*

Наименование продукта	Элементы														
	Ca	Co	Cr	Cu	Fe	I	K	Mg	Mn	Mo	Na	P	Se	Si	Zn
Продукты растительного происхождения															
Овощи, грибы															
Помидор, перец, баклажан			•	•	•		•					•			
Картофель, топинамбур, батат			•	•			•	•	•	•	•	•	•		
Морковь, свекла				•				•	•	•	•	•		•	
Редис, редька, репа	•	•							•					•	
Огурец, кабачок, цукини, тыква							•		•						
Лук (репчатый, перо) чеснок, черемша					•				•				•		•
Капуста (белокочанная, цветная), брокколи	•		•		•		•								
Салат, шпинат, щавель	•		•	•	•		•	•	•	•	•				
Кинза, петрушка, сельдерей, укроп							•				•	•			
Грибы				•			•					•	•	•	
Фрукты, ягоды															
Апельсин, лайм, лимон, мандарин, грейпфрут	•		•	•			•								•
Вишня, черешня		•	•				•	•				•		•	
Груша, яблоко				•	•			•			•			•	•
Персик, абрикос/курага,							•	•							
Слива/чернослив							•	•							
Виноград/ изюм		•	•				•	•						•	
Малина, ежевика					•		•								•
Клубника, земляника	•			•	•										
Голубика, черника, клюква, брусника			•				•		•						•
Смородина, крыжовник, шиповник				•	•		•								
Авокадо				•				•							
Банан			•				•	•		•					
Гранат											•	•			
Хурма	•				•		•	•				•			
Крупы															
Гречневая		•		•	•		•	•	•					•	•
Кукурузная			•		•	•	•	•		•	•		•		
Овсянная (крупя, хлопья)	•				•		•	•	•			•	•	•	•
Перловая	•						•	•							
Пшеничная (булгур, кускус, манная)	•				•		•	•		•		•		•	
Пшенная		•	•	•	•		•	•							•
Рис		•			•		•	•	•	•					•
Ячневая		•		•			•	•				•			
Бобовые															
Горох			•		•							•		•	•
Нут				•	•				•					•	•
Соя	•						•		•					•	
Фасоль	•		•		•		•	•		•			•	•	•
Чечевица					•		•		•			•	•	•	
Семена, орехи															
Семена подсолнечника			•	•			•	•	•				•	•	•
Семена кунжута				•				•	•			•	•		•
Семена тыквы			•	•			•	•	•				•	•	•
Семена чиа	•							•					•		•
Арахис							•	•	•	•					
Бразильский орех							•	•				•	•		
Грецкий орех, фундук	•				•			•	•			•	•		
Кешью				•	•		•	•							•
Кедровый орех		•		•			•	•	•			•		•	•
Кокос				•					•				•	•	•
Миндаль, фисташка	•				•		•	•				•	•		

ПРИЛОЖЕНИЕ

Наименование продукта	Элементы														
	Ca	Co	Cr	Cu	Fe	I	K	Mg	Mn	Mo	Na	P	Se	Si	Zn
Продукты растительного происхождения															
Напитки															
Какао, кофе		•		•	•		•	•	•			•			•
Чай зеленый/черный							•		•						
Продукты животного происхождения															
Мясо и субпродукты															
Свинина		•	•				•			•		•			•
Баранина					•	•	•					•			•
Говядина		•		•	•		•			•		•	•		•
Кролик		•	•	•	•		•					•			•
Потроха, ливер		•		•	•		•					•	•		•
Рыба и морепродукты															
Икра						•					•	•	•		•
Морские водоросли	•	•		•	•	•		•	•				•	•	
Молюски (кальмар, мидии, устрицы)				•	•	•			•				•		•
Ракообразные (креветка, краб, омар)		•			•	•							•		•
Морская рыба	•	•				•		•				•	•		•
Речная рыба	•							•				•			
Птица															
Курица, индейка			•		•		•			•			•		•
Утка, гусь					•		•						•		•
Яйцо		•	•	•	•	•				•		•	•		•
Молочные продукты															
Молоко и молочные продукты	•					•						•			
Кисло-молочные продукты	•					•	•	•				•	•		
Творог и сыры	•	•		•		•					•	•	•		•

* Office of Dietary Supplements National Institutes of Health, США

Нормы потребления химических элементов*

Элемент	Дети	Женщины	Мужчины
Ca мг/сут	400 - 1200	1000 - 1200	
Co мкг/сут		10	
Cr мкг/сут	35 - 150	50 - 160	
Cu мг/сут	05 - 1	1 - 5	
Fe мг/сут	4 - 18	15 - 20	8 - 10
I мкг/сут	70 - 150	150 - 600	
K мг/сут	1000 - 3200	3500	
Mg мг/сут	55 - 400	420	
Mn мг/сут	0.5 - 3	2 - 10	
Mo мкг/сут	10 - 65	70 - 600	
Na мг/сут	200 - 1300	1300 - 2000	
P мг/сут	300 - 900	700	
Se мкг/сут	11 - 35	40 - 300	
Si мг/сут		30	
Zn мг/сут	3 - 12	12 - 25	

* МР 2.3.1.0253-21 "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации" 22.07.2021