



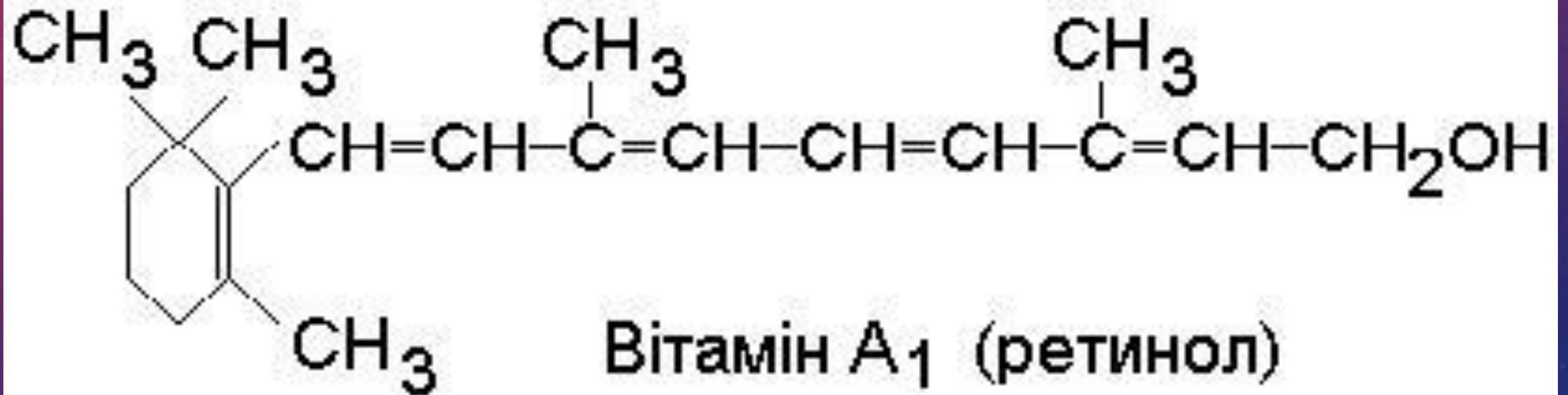
ВІТАМІНИ А1, Е, К1, К2

ВІТАМІНИ ГРУПИ А

Добрими джерелами вітаміну є червоний перець, зелена цибуля, салат, гарбуз і томати, а також морква, яка в собі містить багато в-каротину.



A₁

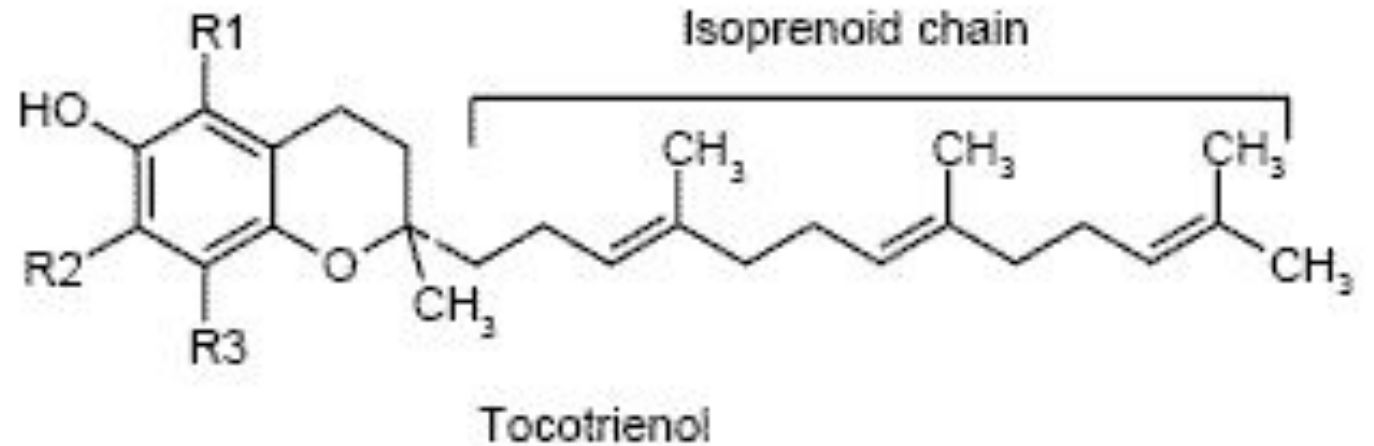
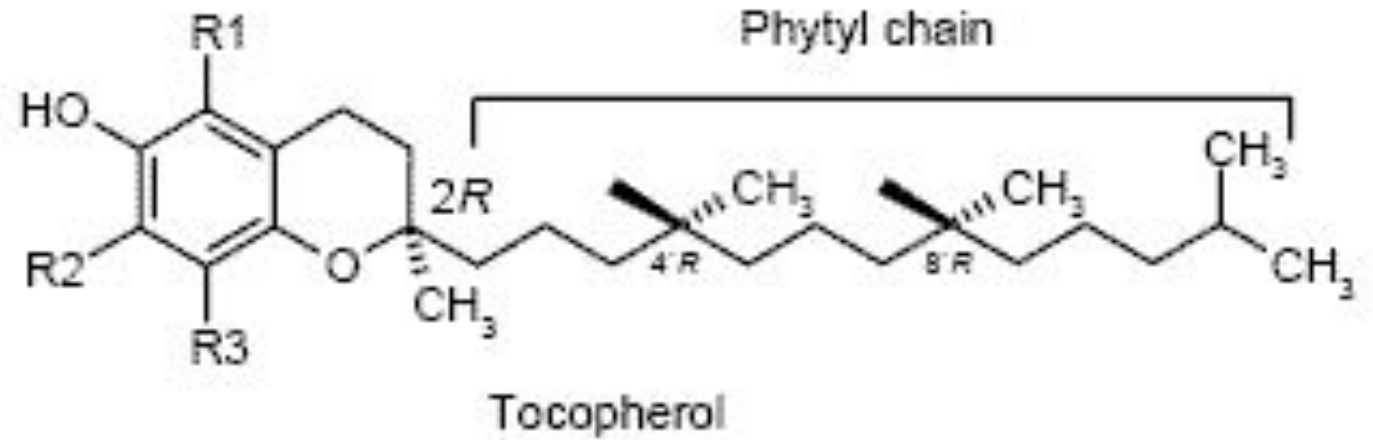


ВІТАМІНИ ГРУПИ Е

Джерела харчування з найвищою концентрацією вітаміну це рослинна олія, потім горіхи та насіння.



Вітамін Е — група жиророзчинних біологічно активних сполук (токофероли та токотрієноли), що проявляють антиоксидантні властивості.

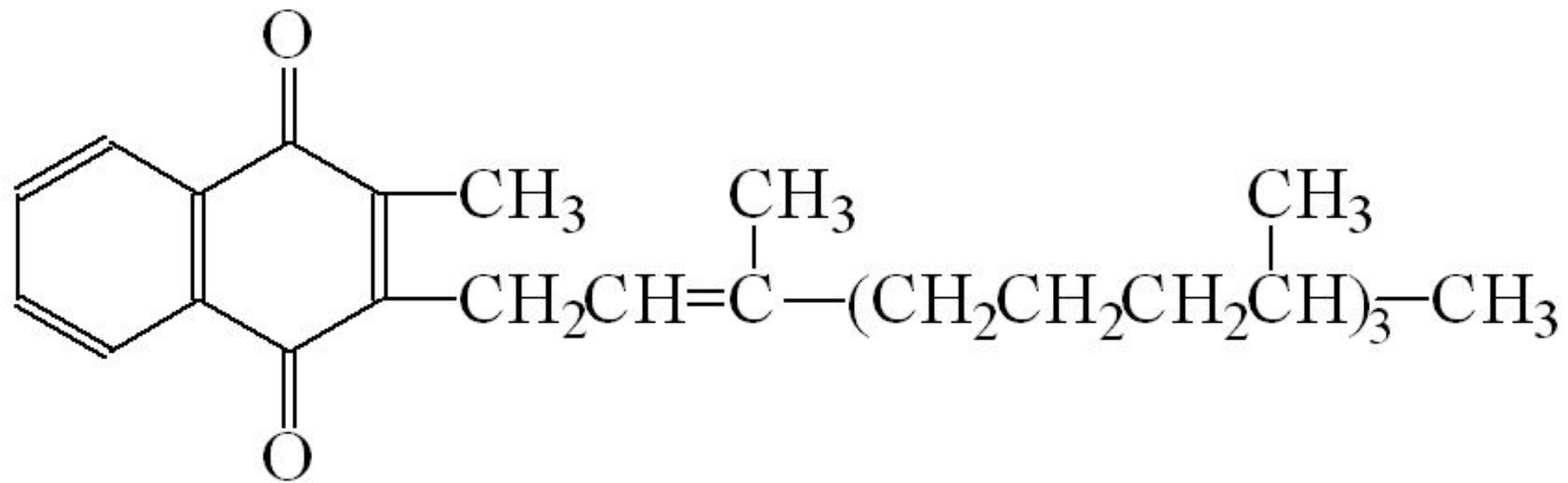




ВІТАМІНИ ГРУПИ К

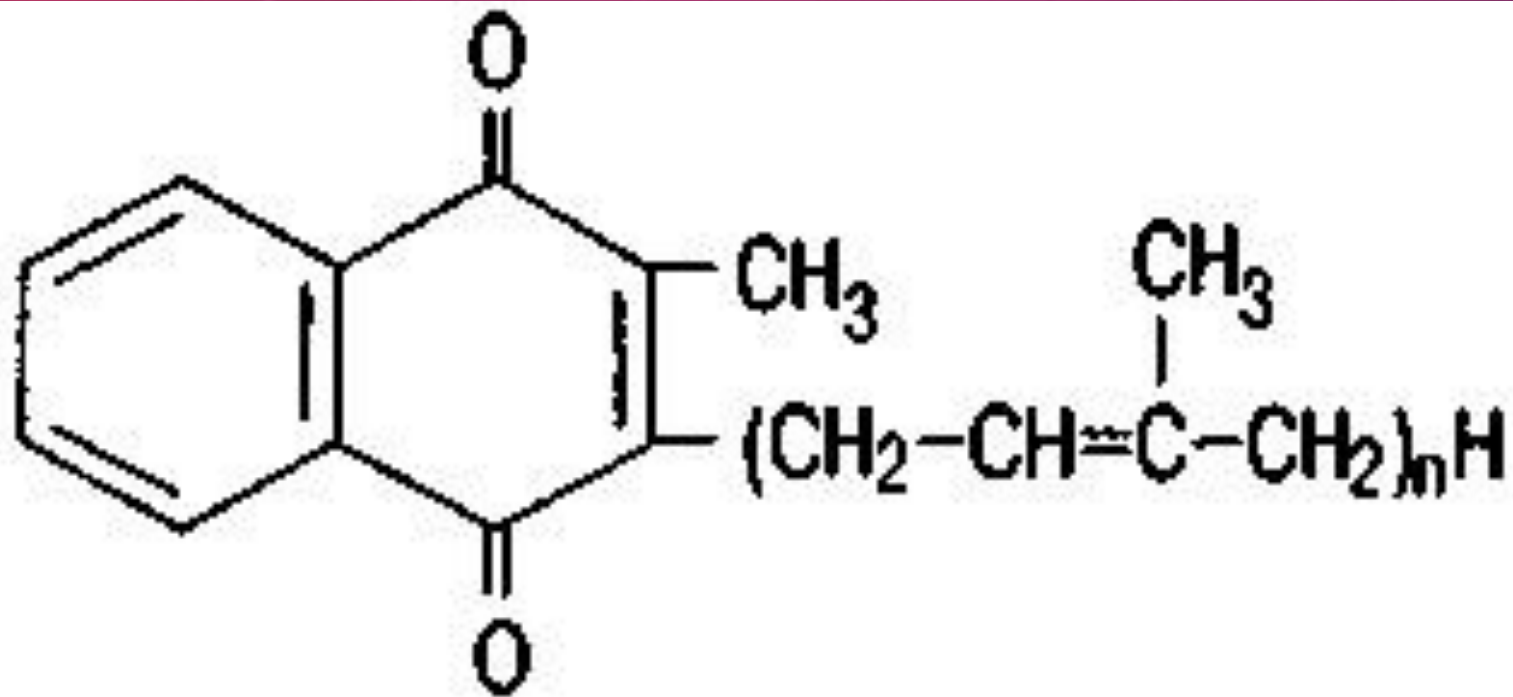
Найбільший вміст у бобових рослинах, шпинаті, капусті, листах кропиви, томатах. Міститься у плодах шипшини, хвої, вівсі, житі, пшениці, люцерні, зеленому чаї, ламінарії та інших.

K1



Витамин K₁

K₂



Витамин K₂ (n=6,7,9)