

СОДЕРЖАНИЕ

<i>От автора</i>	3
Общие представления о витаминах.....	5
Витамины С и Р	12
Витамины группы В	16
Жирорастворимые витамины	23
Витаминоподобные вещества.....	28
Факторы, вызывающие недостаточность витаминов.....	33
Как влияют алкоголь и табакокурение на витаминную обеспеченность организма?.....	39
Когда у животных можно ожидать развитие гиповитаминозов?.....	42
Откуда у растений витамины?.....	46
Какие плоды и ягоды являются поливитаминными концентратами?.....	51
Овощи — источники витаминов	58
Как сохранить витамины в овощах?.....	64
Какие витамины и другие полезные вещества содержатся в дикорастущих съедобных травах?.....	0
О витаминах и других ценностях молока и меда.....	74
Как принимать витамины?.....	80
Таблицы потребностей витаминов.....	87
<i>Литература</i>	91

Справочное издание

Петр Низамиевич Шараев

КАЖДОМУ О ВИТАМИНАХ