

**Содержание минеральных веществ в съедобной части продуктов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Минеральное вещество** | **Количество минерального вещества** | **Пищевые продукты** |
| Железо | очень большое | Печень (свиная и говяжья), язык говяжий, мясо (кролика и индейки), крупы (гречневая, овсяная и ячневая), пшено, черника, персики, икра осетровых |
| большое | Мясо куриное, говядина, баранина, колбасы копченые, скумбрия, горбуша, яйца, крупа манная, хлеб из муки II сорта, айва, хурма, груши, яблоки, сливы, абрикосы, шпинат, щавель |
| умеренное | Свинина, колбасы вареные, сосиски, икра кеты, рис, макароны, укроп, томаты, свекла, капуста, редис, лук зеленый, брюква, морковь, арбузы, крыжовник, вишня, смородина черная, клубника, черешня, малина, земляника |
| Йод | большое | Йодированная поваренная соль, морепродукты, рыбий жир; овощи, выращенные на обогащенных йодом почвах |
| Калий | очень большое | Урюк, фасоль, морская капуста, чернослив, изюм, горох, картофель, бананы |
| большое | Говядина, свинина мясная, треска, хек, скумбрия, филе кальмаров, крупа овсяная, горошек зеленый, томаты, свекла, редис, лук зеленый, черешня, смородина, виноград, абрикосы, персики |
| умеренное | Мясо куриное, свинина жирная, судак, пшено крупа гречневая, хлеб из муки II сорта, морковь, тыква, капуста, кабачки, клубника, груши, сливы, апельсины |
| Кальций | очень большое | Сыр (голландский и плавленый), кефир, молоко, творог, фасоль, петрушка, лук зеленый |
| большое | Сметана, яйца, крупы (гречневая и овсяная), горох, морковь, ставрида, сельдь, сазан, икра |
| умеренное | Масло сливочное, скумбрия, окунь, судак, треска, пшено, крупа перловая, хлеб из муки II сорта, капуста, редис, горошек зеленый, свекла, абрикосы, вишня, слива, виноград, апельсины, клубника |
| Кобальт | большое | Печень |
| Магний | очень большое | Отруби пшеничные, морская капуста, крупа овсяная, урюк, фасоль, чернослив, пшено |
| большое | Скумбрия, сельдь, филе кальмаров, яйца, крупы (гречневая и перловая), горох, хлеб из муки II сорта, салат, укроп, петрушка |
| умеренное | Куры, крупа манная, сыры, свекла, зеленый горошек, морковь, вишня, изюм, черная смородина |
| Медь | большое | Яйца, печень, почки, рыба, шпинат, сухие овощи, виноград |
| Натрий | очень большое | Колбасы, сыры (голландский, плавленый, брынза) |
|  | большое | Хлеб пшеничный, консервы рыбные, булочки, масло соленое сливочное |
|  | умеренное | Мясо животных и птиц, рыба свежая, молоко, кефир, мороженое, масло сливочное несоленое, шоколад, яйца, свекла, лук зеленый |
| Сера | большое | Мясо, печень, рыба, яйца |
| Фосфор | очень большое | Сыры (голландский и плавленый), фасоль, икра, овсяная и перловая крупы, печень говяжья |
| большое | Творог, куриное мясо, рыба, крупа гречневая, пшено, горох, шоколад |
| умеренное | Говядина, свинина, колбасы вареные, яйца, кукурузная крупа, хлеб из муки II сорта |
| Фтор | большое | Рыбопродукты, фторированная пищевая соль |
| Хлор | большое | Поваренная соль, копченые продукты, морепродукты |
| Цинк | большое | Крабы, мясо, бобы, яичный желток, кукуруза, кукурузное масло, грибы, арахис, мидии, соя |