

Zapotrzebowanie na witaminy, minerały i aminokwasy

W zdrowej diecie - według Instytutu Żywności i Żywienia - powinno znajdować się dziennie:

Witaminy		Minerały	
B ₁	1,6-1,8 mg	Wapń	1200 mg
B ₂	1,8-2,6 mg	Magnez	400-1200mg
B ₃	15-18 mg	Fosfor	800 mg
B ₅	7,0 mg	Potas	100-500 mg
B ₆	2,0 mg	Żelazo	30 mg
k. foliowy	0,28 ug	Cynk	40-50 mg
B ₁₂	2-3 ug	Miedź	0,5-3,0 mg
C	100-200 mg	Mangan	2,0-5,0 mg
E	10-15 mg	Chrom	100-200 mg
A	0,8-1,0 mg	Selen	200-400 mg
D	0,01 mg		

Aminokwasy: człowiek jest w stanie wyprodukować 12 aminokwasów, pozostałe 10 (zwanymi niezbędnymi) musimy dostarczyć w pożywieniu.

WHO poleca **przestrzeganie spożycia dziennej dawki witamin, minerałów i aminokwasów**.
Ponieważ pożywienie nie zapewnia wymaganego minimum lekarze zalecają suplementy, które uzupełnią braki.