**Таблица. Классификация витаминов и их биологические функции.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номенклатура витамина** | **Витамеры** | **Активная форма** | **Биологические функции** | **Норма/сут.** | **Гиповитаминоз** |
| **Жирорастворимые витамины** |
| А |  |  |  |  |  |
| Д |  |  |  |  |  |
| Е |  |  |  |  |  |
| К |  |  |  |  |  |
| **Водорастворимые витамины** |
| В1 |  |  |  |  |  |
| В2 |  |  |  |  |  |
| В6 |  |  |  |  |  |
| В12 |  |  |  |  |  |
| В9 |  |  |  |  |  |
| С |  |  |  |  |  |
| Н |  |  |  |  |  |
| РР |  |  |  |  |  |
| ПантотеноваяКислота |  |  |  |  |  |
| **Витаминоподобные вещества** |
| Витамин Р |  |  |  |  |  |
| Q |  |  |  |  |  |
| Инозит |  |  |  |  |  |
| Карнитин |  |  |  |  |  |
| Холин |  |  |  |  |  |
| Липоевая кислота |  |  |  |  |  |
| Оротовая кислота |  |  |  |  |  |
| Пангамовая кислота |  |  |  |  |  |
| Аденозилметионин |  |  |  |  |  |