

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ I. Część I — Witaminy

„Vita” to znaczy życie	5
Syntetyczne czy naturalne — na talerzu czy w kapsulce?	7
Prezentacja witamin	8

ROZDZIAŁ II. Witamina A

9

ROZDZIAŁ III. Witamina B

13

Witamina B ₂	15
Witamina B ₃	17
Witamina B ₅	18
Witamina B ₆	20
Witamina B ₇	22
Witamina B ₁₂	23
Witamina B ₁₅	25
Witamina B ₁₇	26
Cholina	27
Inozytol	28
Kwas foliowy	29
PABA	31
Korzystne zestawienia witamin i składników mineralnych	32

ROZDZIAŁ IV. Witamina C

34

ROZDZIAŁ V. Witamina D

38

ROZDZIAŁ VI. Witamina E

41

ROZDZIAŁ VII. Witamina F

44

ROZDZIAŁ VIII. Witamina K

46

ROZDZIAŁ IX. Witamina P

48

ROZDZIAŁ X. Witamina T. Witamina U

50

Część II — Minerale życia	51
Aluminium (Al) — Glin	52
Arsen (As)	53
Beryl (Be)	53
Bismut (Bi)	53
Bor (B)	53
Brom (Br)	54
Chlor (Cl)	54
Chrom (Cr)	55
Cyna (Sn)	55
Cynk (Zn)	56
Fluor (F)	57
Fosfor (P)	58
Jod (J)	59
Kadm (Cd)	60
Kobalt (Co)	61
Krzem (Si)	61
Lit (Li)	61
Magnez (Mg)	62
Mangan (Mn)	64
Miedź (Cu)	66
Molibden (Mo)	67
Nikiel (Ni)	67
Ołów (Pb)	68
Potas (K)	68
Rtęć (Hg)	69
Selen (Se)	70
Siarka (S)	70
Sód (Na)	71
Stront (Sr)	73
Wanad (V)	73
Wapń (Ca)	74
Żelazo (Fe)	76
Wykaz potraw szczególnie bogatych w witaminy i biopierwiastki	78