

Ведущие российские ученые отмечают, что за 25-30 лет потребление эссенциальных макро- и микронутриентов снизилось, так как их получение из натуральных продуктов питания в современных условиях весьма затруднительно.

Продукты (100 г.)	Витамины и минералы (мг)	1985	2005	Разница (%)
Брокколи	Кальций	103	11	-89,0%
	Магний	24	14	-41,7%
	Фосфор	47	11	-76,6%
Фасоль	Кальций	56	21	-62,5%
	Магний	26	19	-26,9%
	Фосфор	39	30	-23,1%
	Витамин В6	140	21	-85%
Картофель	Кальций	14	1	-92,9%
	Магний	27	12	-55,6%
Морковь	Кальций	37	26	-29,7%
	Магний	21	4	-80,9%
Шпинат	Магний	62	6	-90,3%
	Витамин С	51	9	-82,4%
Яблоки	Витамин С	5	0,2	-96,0%
Бананы	Кальций	8	6	-25,0%
	Магний	31	17	-45,2%
	Фосфор	23	0,5	-97,8%
	Витамин В6	330	147	-55,5%
	Калий	420	249	-40,7%
Клубника	Кальций	21	15	-28,6%
	Витамин С	60	4	-93,3%

Johnson D. The Optimal Health Revolution. – Manjul Publishing House Pvt. Ltd., 2009. – 360 p.

* Спиричев В.Б. Обогащение пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами. Наука и технология / В.Б. Спиричев, Л.Н. Шатнюк, В.М. Позняковский ; под общ. ред. В.Б. Спиричева. – Новосибирск : Сиб. унив. изд-во, 2004. – 548 с., ил. Хотимченко С.А., Спиричев В.Б. Микронутриенты – важнейший фактор сбалансированного питания // Гинекология. – 2002. – Том 04. – № 3