

维生素	简介	食物来源
维生素E 生育酚	是人体优良的抗氧化剂，人体缺少它，男女都不能生育，严重者会患肌肉萎缩症、神经麻木症。	植物油、深绿色蔬菜、牛奶、蛋、肝、麦及果仁
维生素F 亚麻油酸、花生油酸	防止动脉中胆固醇的沉积，用于治疗心血管疾病。	植物油、以及花生、葵花籽、核桃等坚果类食品
维生素H 生物素	合成维生素C的必要物质，是脂肪和蛋白质正常代谢不可或缺的物质；还具有防止白发和脱发，保持皮肤健康的作用。	牛奶、牛肝、蛋黄、动物、肾脏、水果、糙米
维生素L 催奶维生素	促进乳汁的分泌，缺少维生素L会使乳汁分泌不足。	牛肝、酵母、野菜
维生素K 凝血维生素	与凝血作用相关，人体缺少时凝血时间延长，严重者会流血不止，甚至死亡。	椰菜花、椰花、西蓝花、蛋黄、肝等
维生素P 生物类黄酮	防止维生素C被氧化破坏，增强维生素功效，增加毛细管壁强度，防止瘀伤，有利于防治牙龈出血。	橙子、柠檬、杏、樱桃、玫瑰果实及芥麦粉