

Бета-каротин

Бета-каротин является провитамином А и обладает антиоксидантными свойствами. 6 мкг бета-каротина эквивалентны 1 мкг витамина А. Среднее потребление в разных странах 1,8 - 5,0 мг/сутки. Верхний допустимый уровень потребления не установлен

Источник: "МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации" (утв. Роспотребнадзором 18.12.2008)

Источник: <https://alexeyborisov.ru/enc/31433/>