

Πίνακας 1: Περιεκτικότητα τροφίμων σε ασβέστιο και βιταμίνη D¹⁵

Τροφή	VITAMIN D (IU)	Τροφή	Μερίδα	Περιεκτικότητα σε ασβέστιο (mg)
Γάλα αγελάδας	3-40/L	Πλήρες γάλα	244 g (1 φλιτζάνι)	276
Εμπλουτισμένο γάλα	400/L	Γάλα (2% λιπαρά)	244 g (1 φλιτζάνι)	285
Εμπλουτισμένος χυμός πορτοκάλι/γάλα σόγιας, ρυζόγαλο	400/L	Γάλα (1% λιπαρά)	1 φλιτζάνι	290
Βούτυρο	35/100 gr	Εμπλουτισμένος χυμός πορτοκάλι	1 φλιτζάνι	300
Εμπλουτισμένη μαργαρίνη	60/κουταλιά σούπας	Μοτσαρέλλα, τυρί Cheddar/ελβετικό	30 gr	204-224
Γιαούρτι (κανονικό, χαμηλά λιπαρά, άλιπο)	89/100 gr	Τυρί Cottage, 2% λιπαρά	226 gr (1 φλιτζάνι)	156
Τυρί cheddar	12/100gr	Τυρί Cottage, 1% λιπαρά	226 gr (1 φλιτζάνι)	138
Τυρί παρμεζάνα	28/100gr	Γιαούρτι πλήρες	227 gr, (8 oz)	275
Τυρί ελβετικό	44/100gr	Γιαούρτι, χαμηλά λιπαρά	227 gr,(8 oz)	415
Εμπλουτισμένα δημητριακά	40/μερίδα	Γιαούρτι με αποβουτυρωμένο γάλα	227 gr,(8 oz)	452
Εμπλουτισμένο τοφού (1/5 κύβου)	120	Τοφού (1/4 κύβου)	81 gr	163
Μανιτάρια shiitake φρέσκα	100/100gr	Τοφού μαλακό	120 gr	133
Μανιτάρια αποξηραμένα	1660/100gr	Σαρδέλες με οστό σε λάδι	85 gr (3 oz)	325
Κρόκος αυγού	20-25	Κονσερβοποιημένος σολωμός, οστό σε λάδι	85 gr (3 oz)	181
Γαρίδες	152/100gr	Ψωμί	3 μεγάλες φέτες	100

Μοσχαρίσιο συκώτι	15-50/100gr	Ψωμί ολικής αλέσεως	3 μεγάλες φέτες	55
Τόνος, σαρδέλα, σολωμός, σκουμπρί	224-332/100gr	Φασόλια	253 gr (1 φλιτζάνι)	142
Κονσερβοποιημένος σολωμός με οστό σε λάδι	624/100gr	Σπανάκι	180-190 gr (1 φλιτζάνι)	245-266
Σολωμός μαγειρεμένος	345-360/100gr	Μπρόκολο	130-156 gr (1 φλιτζάνι)	62-94
Σκουμπρί Ατλαντικού	360/100gr	Αμύγδαλα	1/3 φλιτζάνι	126
Ρέγγα Ατλαντικού	1628/100gr			
Ρέγγα καπνιστή	120/100gr			
Ρέγγα μαρινάτη	680/100gr			
Βακαλάος	44/100gr			
Μουρουνέλαιο	175/gr, 1360/κουταλιά σούπας			

Πίνακας 2: Χαρακτηριστικά μεταβολιτών της βιταμίνης D

	25 (OH)D	1,25 (OH)₂D
Συγκέντρωση	20-150 nmol/L (8-60 ng/ml)	50-150 pmol/L (20-60 pg/ml)
Χρόνος ημίσειας ζωής	25 ημέρες	7 ώρες
Εξωτερικές επιδράσεις	Ηλιοφάνεια, εποχή, τροφή	Ακινητοποίηση, πρόσληψη ασβεστίου
Ορμονική ρύθμιση	T3	PTH, κορτιζόλη, οιστραδιόλη, ασβέστιο, φώσφορος, FGF23
Συνάφεια με VDR	1/100 της 1,25 (OH) ₂ D	Kd 10 ⁻¹⁰ εως 10 ⁻¹¹ M