

Effetti di vari fattori sulla stabilità dei nutrienti

Nutrienti	pH			Aria o O ₂	Luce	Calore	Perdite% per cottura
	7	<7	>7				
VitaminaA	S	I	S	I	I	I	0,40
Caroteni	S	I	S	I	I	I	0,30
VitaminaD	S	I	I	I	I	I	0,40
VitaminaE	S	S	S	I	I	I	0,35
VitaminaK	S	I	I	S	I	S	0,5
Tiamina	I	S	I	I	S	I	0,80
Riboflavina	S	S	I	S	I	I	0,75
Niacina	S	S	S	S	S	S	0,75
VitaminaB6	S	S	S	S	I	I	0,40
Ac. pantotenico	S	I	I	S	S	I	0,50
Folacina	I	I	S	I	I	I	0,100
VitaminaB12	S	S	S	I	I	S	0,10
Biotina	S	S	S	S	S	I	0,60
VitaminaC	I	S	I	I	I	I	0,100
Acido							
p-aminobenz.	S	S	S	I	S	S	0,5
Colina	S	S	S	I	S	S	0,5
Ac. grassi ess.	S	S	I	I	I	S	0,10
Isoleucina	S	S	S	S	S	S	0,10
Leucina	S	S	S	S	S	S	0,40
Lisina	S	S	S	S	S	I	0,40
Metionina	S	S	S	S	S	S	0,10
Fenilalanina	S	S	S	S	S	S	0,5
Treonina	S	I	I	S	S	I	0,20
Triptofano	S	I	S	S	I	S	0,15
Valina	S	S	S	S	S	S	0,10

S = stabile; I = instabile.