Содержание фитина в зернопродуктах, %

Отруби (пшеничные и ржаные)			0,77
Крупы из цельных зерен: пшеница, рожь, ячмень, овсянка, кукуруза			0,2-0,4
Зерно	Морфологические структуры	Фитиновая кислота,	Фитиновый фосфор
Кукуруза	Эндосперм	0,04	0,01
	Зародыш	6,39	1,80
	Оболочка (отруби)	0,07	0,02
	Среднее содержание	0,89	0,25
Кукуруза с высоким содержанием лизина	Оболочка (отруби)	0,25	0,07
	Среднее содержание	0,96	0,27
	Эндосперм	0,04	0,01
	Зародыш	5,72	1,61
Мягкая пшеница	Эндосперм	0,004	0,001
	Зародыш	3,91	1,10
	Оболочка (отруби)	0,00	0,00
	Алейроновый слой	4,12	1,16
	Среднее содержание	1,14	0,32
Шелушенный рис	Эндосперм	0,01	0,004
	Зародыш	3,48	0,98
	Перикарпий	3,37	0,95
	Среднее содержание	0,89	0,25