











ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

<p>ВИТАМИН А</p> <p>Жирорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> росту и укреплению костей; здоровью кожи, волос и ногтей; нормальному обмену веществ; повышению сопротивляемости инфекциям органов дыхания; поддержанию ночного зрения. 	 <p>Яйца, Масло, Тыква, Морковь, Молоко, Печень, Капуста</p>
<p>ВИТАМИН В₁</p> <p>Водорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> улучшению энергетических способностей; перевариванию пищи; нормальной работе сердца, нервной системы и мышц. 	 <p>Горох, Мясо, Картофель, Соевые бобы, Молоко, Салат</p>
<p>ВИТАМИН В₂</p> <p>Водорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> обмену жиров, углеводов и белков; росту тканей; нормальной работе нервной системы; предотвращению развития сердечно-сосудистых заболеваний. 	 <p>Зеленый салат, Хлеб, Мясо, Яйца, Соевые бобы, Молоко</p>
<p>ВИТАМИН D</p> <p>Жирорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> познанию; нормальному свертыванию крови; нормальному росту костей. 	 <p>Яйца, Рыбий жир, Молоко, Рыба, Лучи солнца</p>
<p>ВИТАМИН Е</p> <p>Жирорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> улучшению регенерации тканей; стимуляции иммунитета и улучшению тонуса организма; замедлению процессов старения в организме; улучшению циркуляции крови. 	 <p>Бананы, Зеленый салат, Соевые бобы, Яйца, Миндаль, Морковь</p>
<p>ВИТАМИН К</p> <p>Жирорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> нормальному свертыванию крови; укреплению костей; улучшению работы сердца. 	 <p>Томаты, Соевые бобы, Шпинат, Мясо, Картофель, Капуста</p>
<p>ВИТАМИН В</p> <p>Водорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> нормальной работе нервной системы; увеличению вероятности развития болезни Альцгеймера. 	 <p>Томаты, Картофель, Орехи, Бананы, Салат</p>
<p>ВИТАМИН В₆</p> <p>Водорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> укреплению костей и мышц; предотвращению мышечных заболеваний; нормальному обмену аминокислот; повышению устойчивости к болезням. 	 <p>Семечки подсолнуха, Горох, Бобы, Рыба, Мясо, Молоко</p>
<p>ВИТАМИН В₁₂</p> <p>Водорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> нормальному росту и развитию ребенка; повышению сопротивляемости к вирусным инфекциям; улучшению памяти. 	 <p>Яйца, Мясо, Печень, Сыр, Молоко</p>
<p>ВИТАМИН С</p> <p>Водорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> замедлению релаксации и коррозии; предотвращению авитаминоза; повышению иммунитета; укреплению кровеносной системы; повышению уровня иммунной защиты. 	 <p>Лимон, Томат, Апельсины, Лимоны, Виноград, Киви</p>