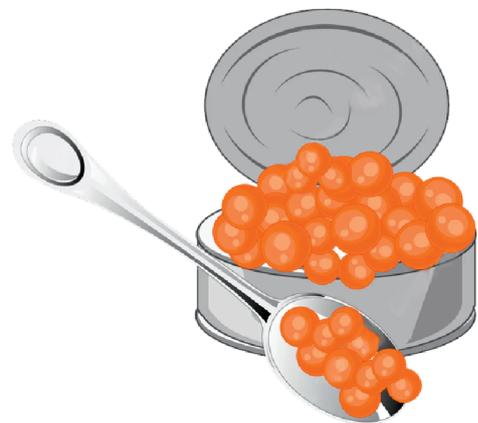
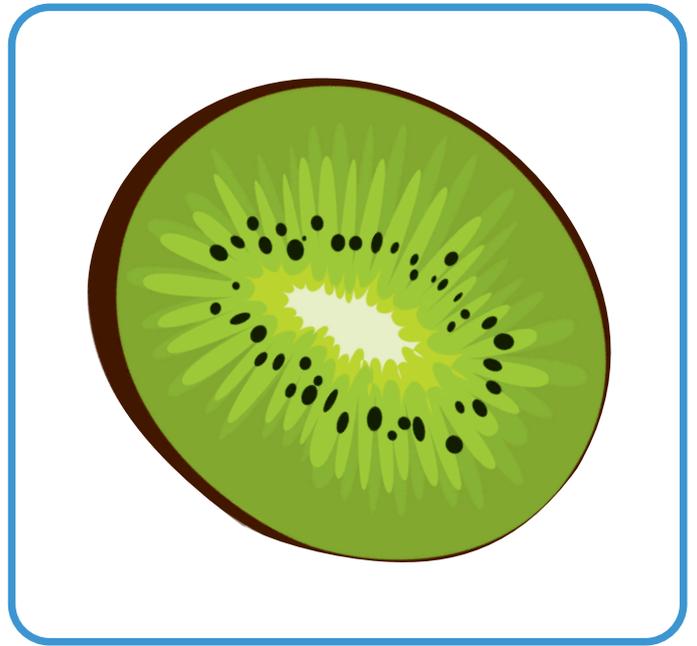
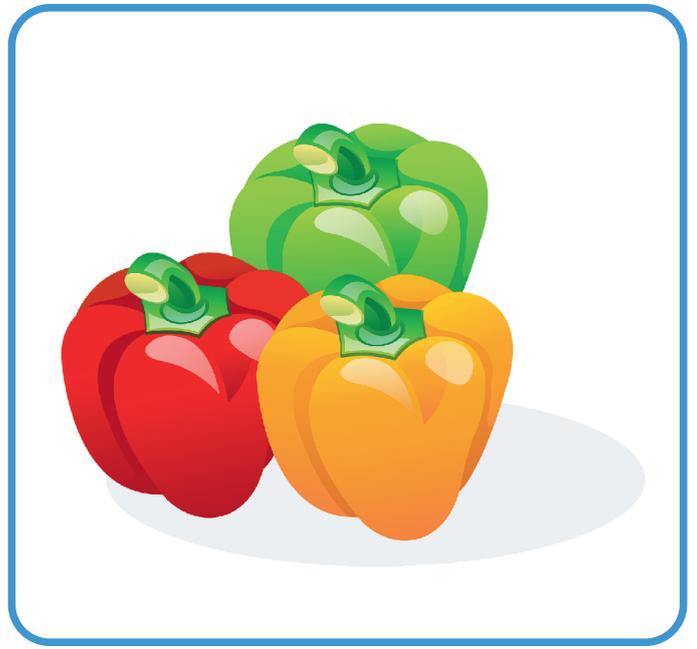
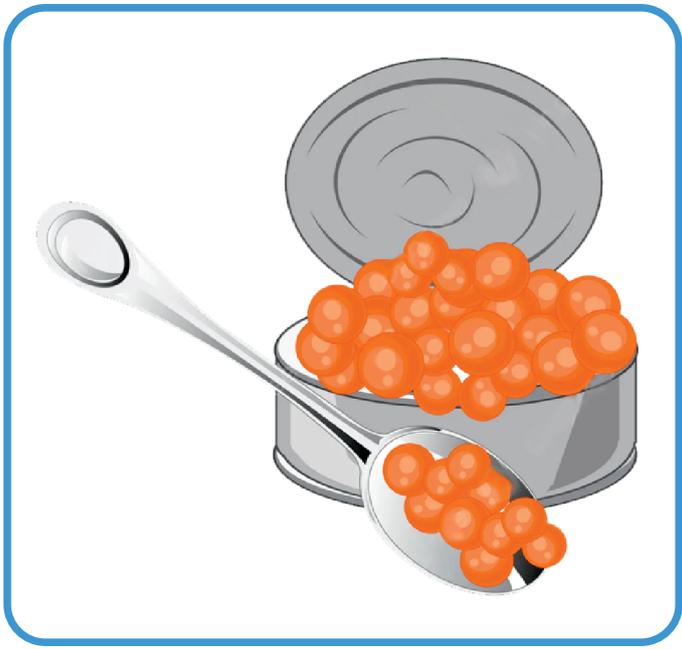


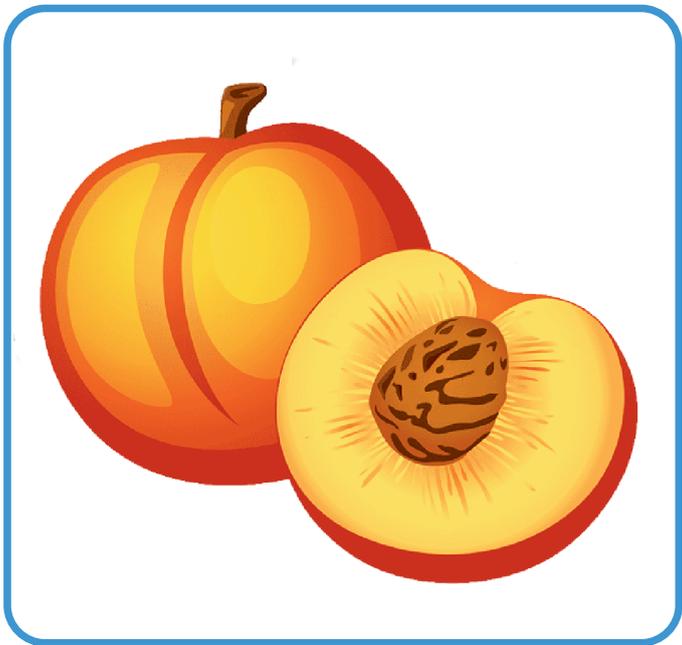
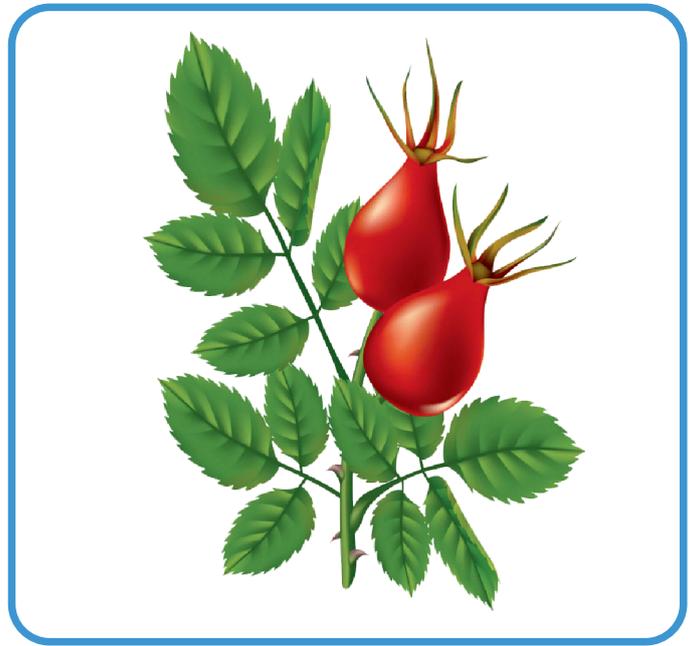
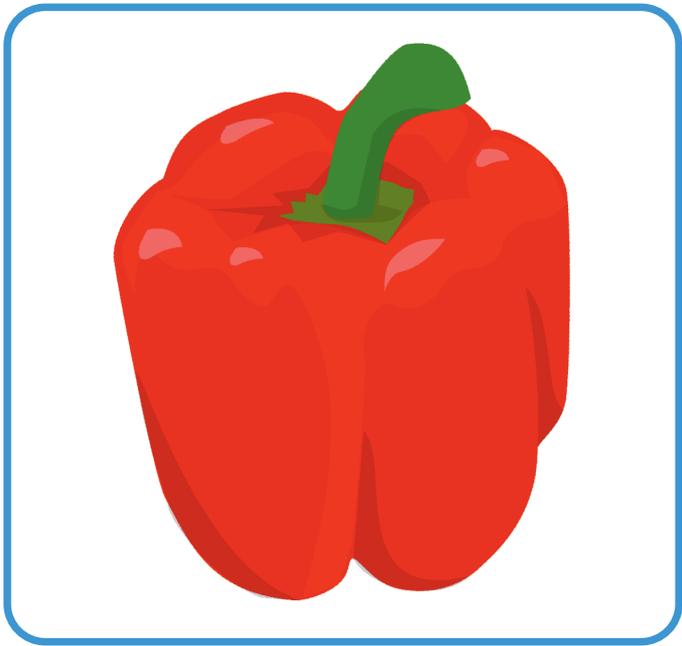
Витамин D

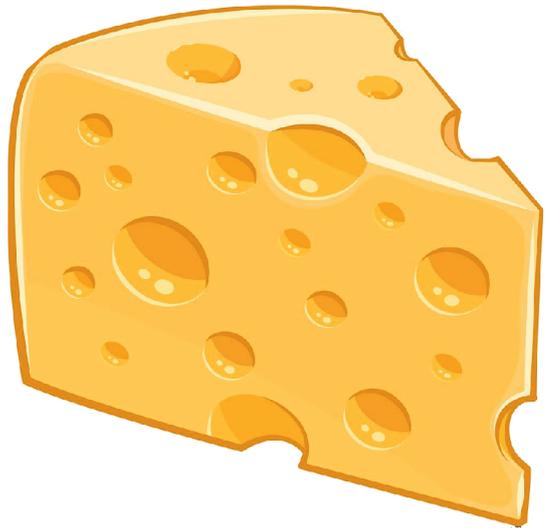
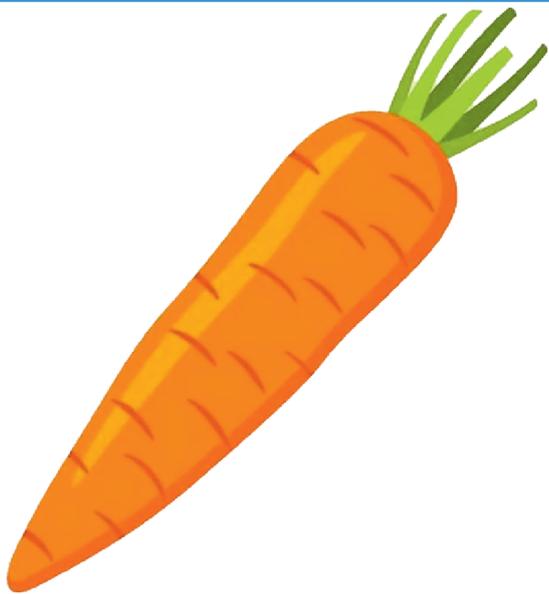
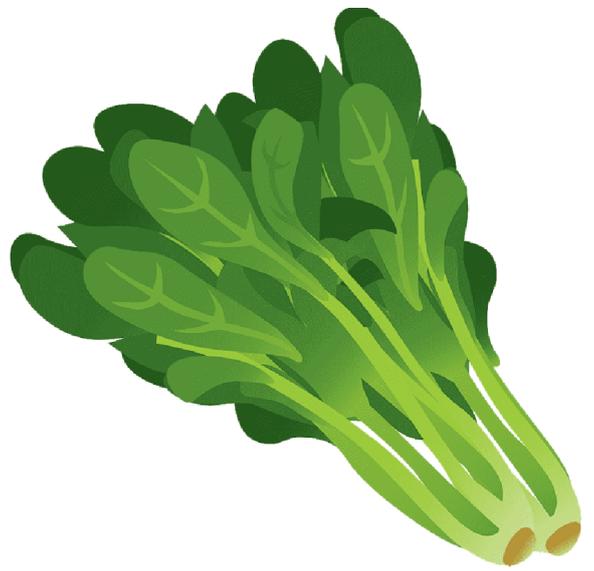


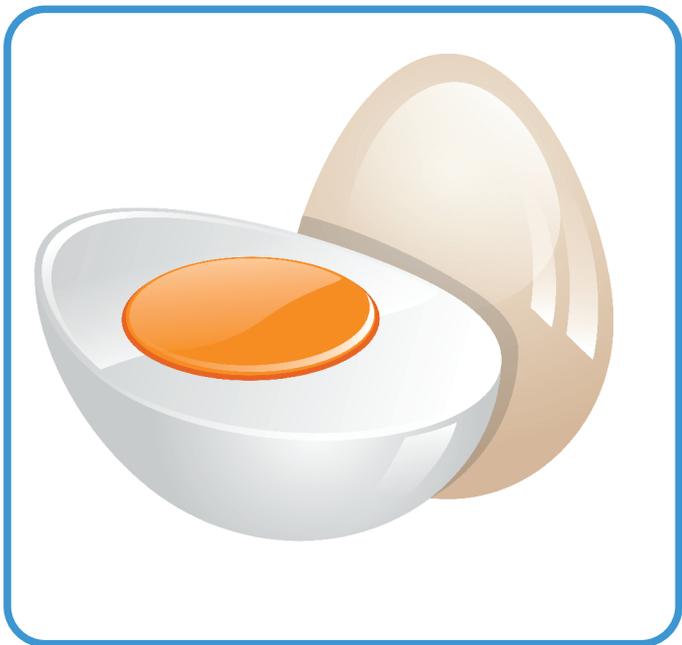
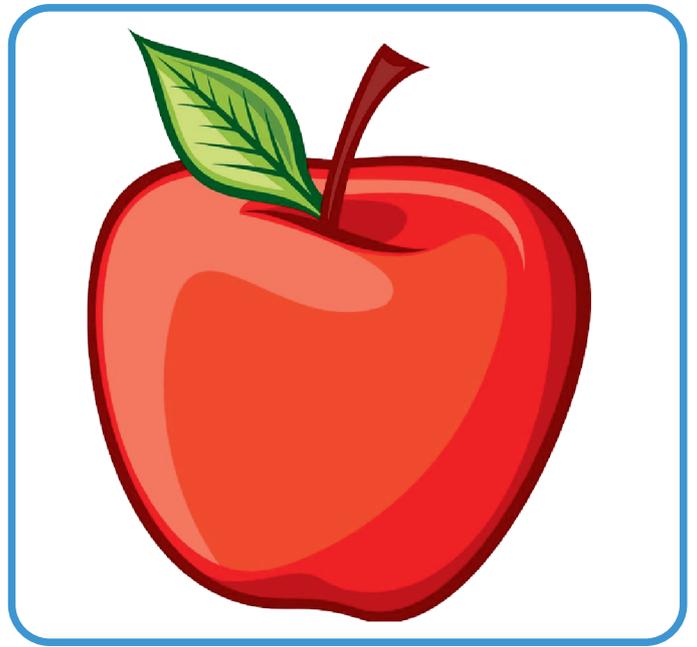
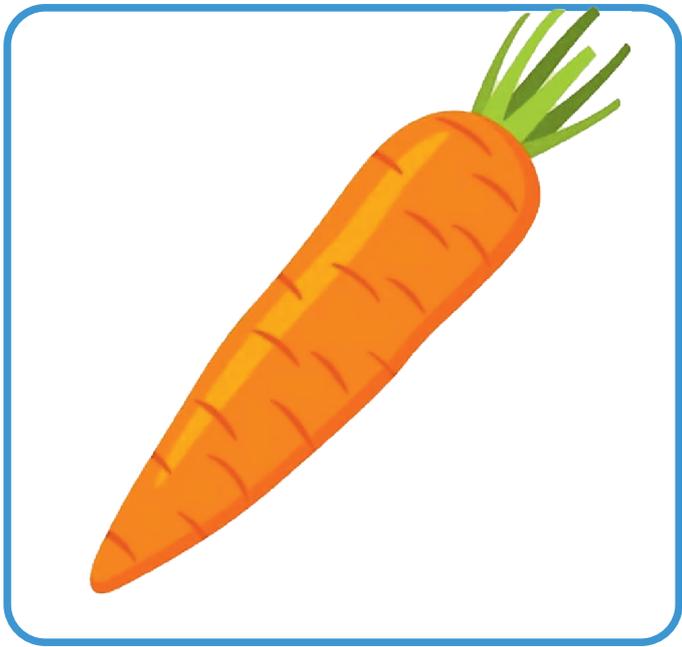
Витамин D

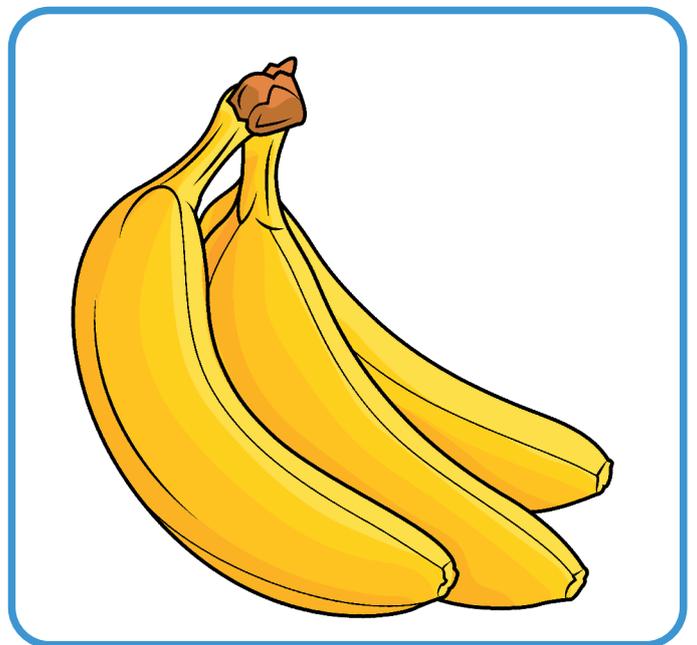
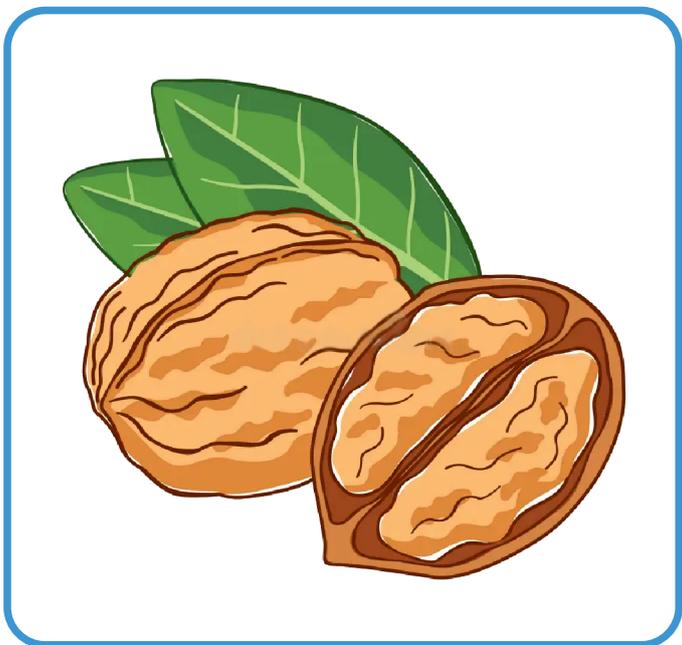
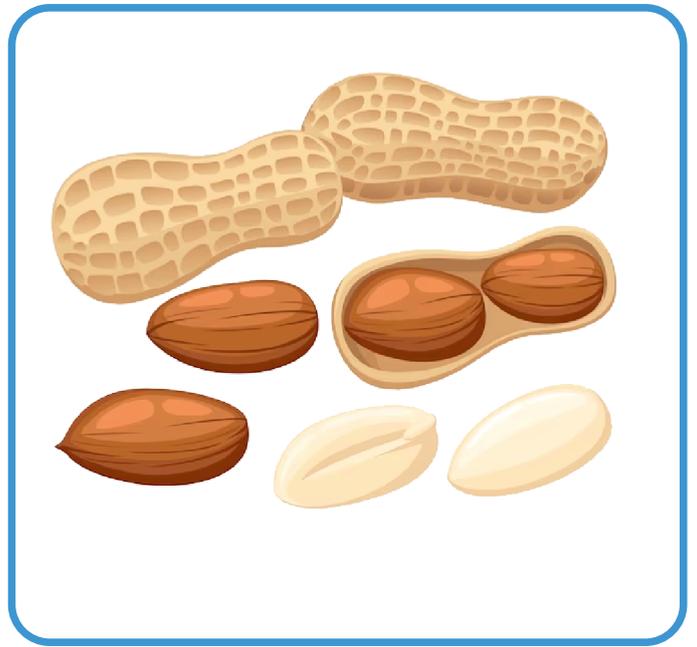












Витамин D

D3 синтезируется под воздействием ультрафиолетовых лучей и поступает с пищей

Витамин D

D2 поступает только с пищей

Витамин D

при недостатке

- рахит
- болезни сердца
- ломкость костей
- мышечные головные боли
- судороги, усталость

Витамин D

что употреблять

- жирные сорта рыбы
- красная икра
- лесные грибы лисички

Витамин C

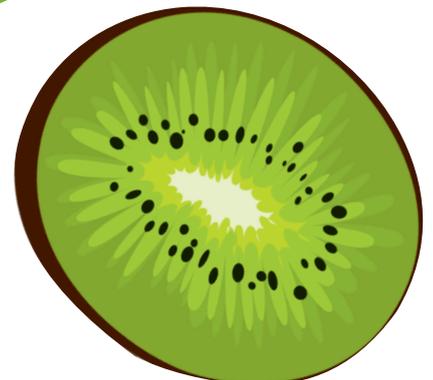
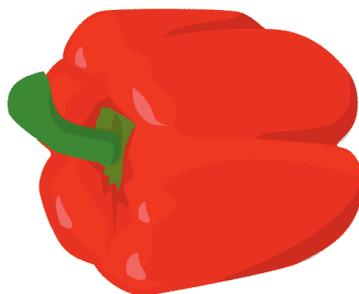
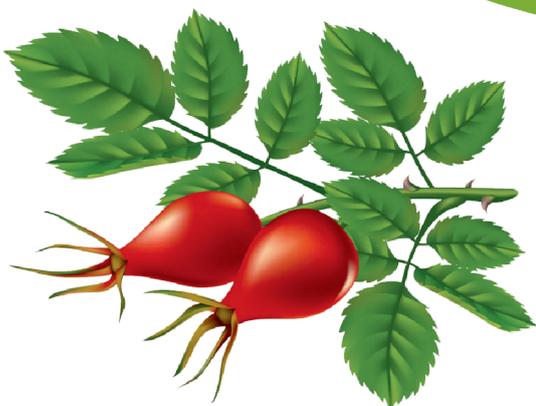
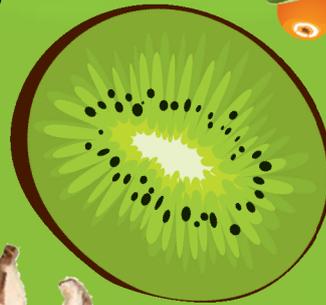
Водорастворимый жизненно важный витамин

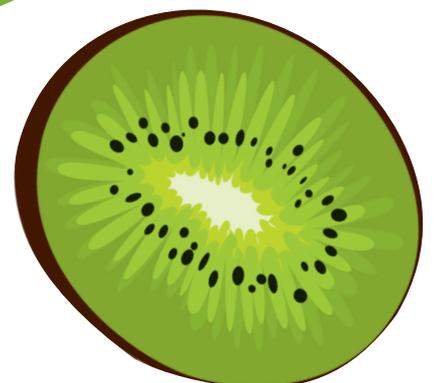
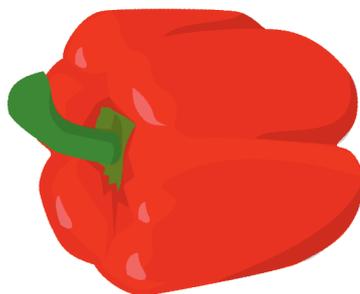
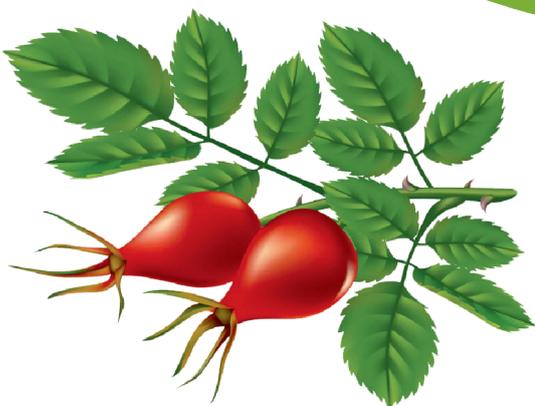
Витамин C

Ключевой элемент множества процессов в организме



Витамин С





Витамин С

при недостатке

- сухость кожи
- выпадение волос
- ломкость ногтей
- снижение иммунитета
- кровоточивость дёсен
- плохое заживление ран

Витамин С

что употреблять

- сладкий перец
- брокколи
- белые сушёные грибы
- облепиха
- киви
- шиповник

Витамин В

Для поддержания работы **нервной системы**

Витамин В

Играет большую роль в **клеточном метаболизме**

Витамин В

при недостатке

- быстрая утомляемость
- бессонница
- апатия
- сухость кожи

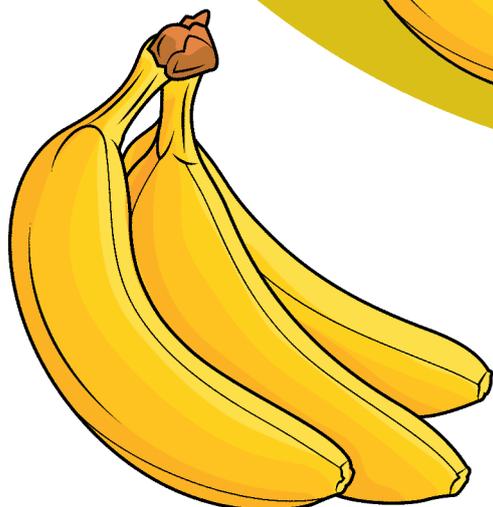
Витамин В

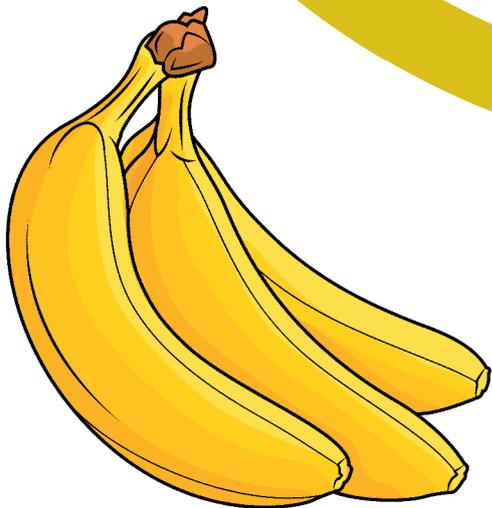
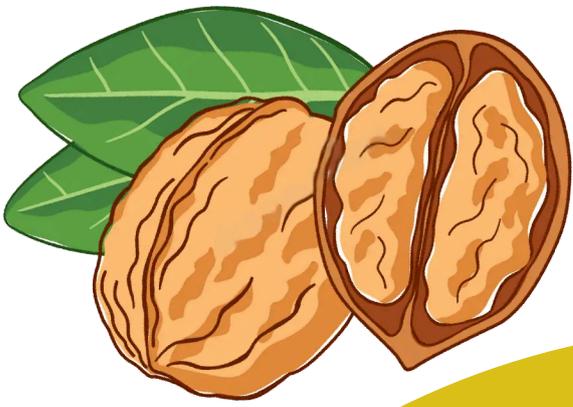
что употреблять

- грецкие и кедровые орехи
- арахис
- чечевица
- картофель
- бананы



Витамин В





Витамин

С

поддерживает иммунитет

Витамин

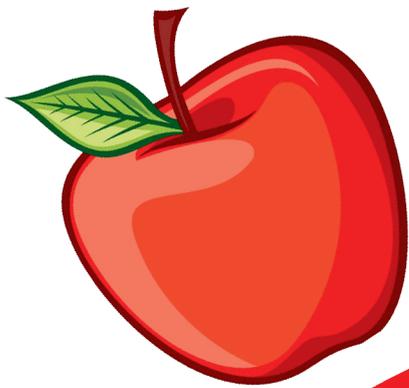
D

поддерживает иммунитет

Витамин

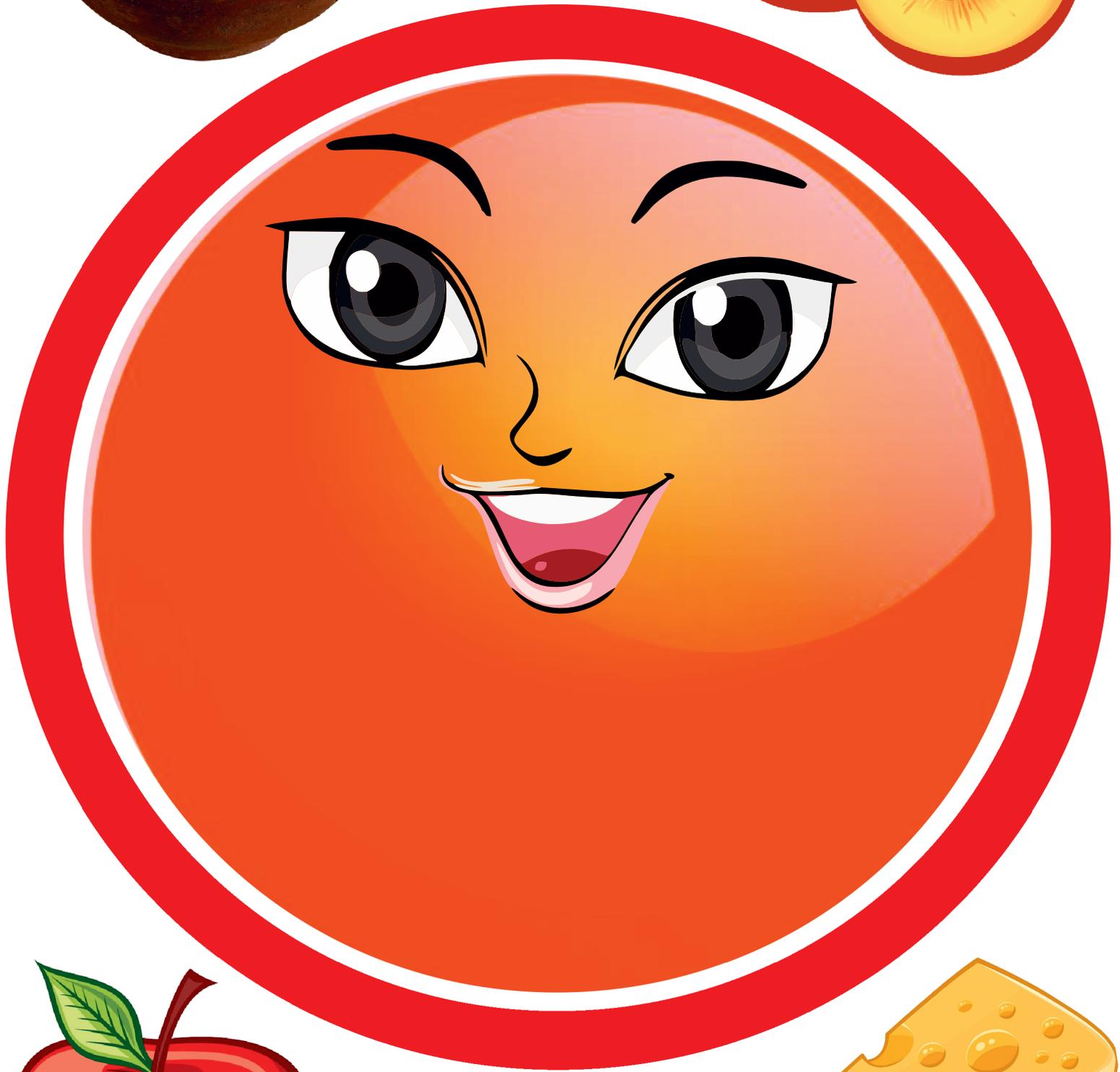
B

поддерживает иммунитет



Витамин А





Витамин А

Для роста,
молодости
и красоты

Витамин А

Обеспечивает
функцию глаз,
участвуя в процессе
сумеречного
и цветного зрения

Витамин А

при недостатке

- развитие куриной слепоты (нарушение темновой адаптации)
- задержка роста в молодом возрасте
- сухость слизистых

Витамин А

что употреблять

- творог
- сыр
- яблоки
- персики
- морковь
- говяжья печень

Витамин Е

при недостатке

- нарушение остроты зрения
- сухость кожи
- анемия
- мышечная дистрофия

Витамин Е

что употреблять

- миндаль
- зелёные листовые овощи
- растительные масла
- молоко
- яичный желток



Витамин Е





Витамин Е

Обладает сильными
антиоксидантными
свойствами



Витамин

А

поддерживает иммунитет

Витамин

Е

поддерживает иммунитет