
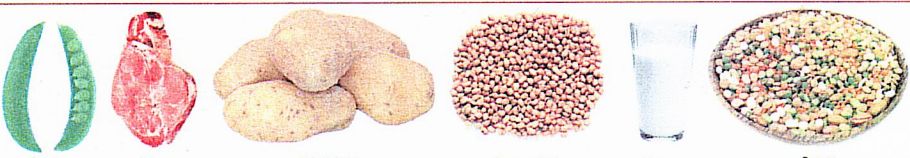


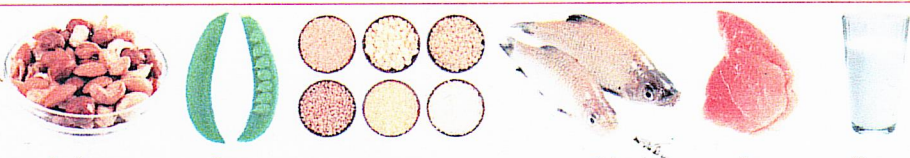




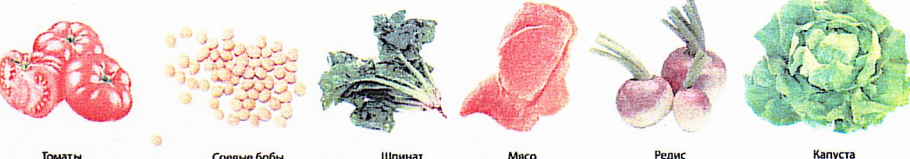


ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

<p>ВИТАМИН А</p> <p>Жирорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> - росту и укреплению костей, здоровью кожи, волос, зубов и десен - нормальному обмену веществ - повышению сопротивляемости инфекциям органов дыхания - поддержанию ночного зрения 	 <p>Яйца Масло Папайя Морковь Молоко Печень Капуста</p>
<p>ВИТАМИН В₁</p> <p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> - улучшению умственных способностей - перевариванию пищи - нормальной работе сердца, нервной системы и мышц 	 <p>Горох Мясо Картофель Соевые бобы Молоко Зерно</p>
<p>ВИТАМИН В₂</p> <p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> - обмену жиров, углеводов и белков - росту тканей - нормальной работе сальных желез - предотвращению развития сердечно-сосудистых заболеваний 	 <p>Зеленые овощи Хлеб Мясо Сыр Соевые бобы Молоко</p>
<p>ВИТАМИН В</p> <p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> - нормальной работе нервной системы - уменьшению вероятности развития болезни Альцгеймера 	 <p>Томаты Картофель Орехи Бананы Овощи</p>
<p>ВИТАМИН В₆</p> <p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> - усвоению белка и жира - предотвращению кожных заболеваний - нормальному обмену аминокислот - повышению устойчивости к болезням 	 <p>Сухофрукты Горох Бобовые Рыбы Мясо Молоко</p>
<p>ВИТАМИН В₁₂</p> <p>Водорастворимый 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 Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> - заживлению ран и переломов - предотвращению авитаминоза - повышению иммунитета - укреплению кровеносных сосудов - повышению уровня усвоения железа 	 <p>Гуава Томат Апельсины Лимоны Виноград Киви</p>
<p>ВИТАМИН D</p> <p>Жирорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> - похудению - нормальному свертыванию крови - нормальному росту костей 	 <p>Яйца Рыбий жир Молоко Рыба Лучи солнца</p>
<p>ВИТАМИН E</p> <p>Жирорастворимый 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 Зеленые овощи Соевые бобы Яйца Миндаль Морковь</p>
<p>ВИТАМИН К</p> <p>Жирорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> - нормальному свертыванию крови - укреплению костей - улучшению работы сердца 	 <p>Томаты Соевые бобы Шпинат Мясо Редис Капуста</p>