

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

<p><b>ВИТАМИН А</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b></p> <p><b>Способствует</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- росту и укреплению костей,</li> <li>- здоровой коже, волос, ногтям</li> <li>- нормальному обмену веществ</li> <li>- повышению сопротивляемости инфекциям органов дыхания</li> <li>- поддержанию ночного зрения</li> </ul>	<p>Яйца, Масло, Тыква, Морковь, Молоко, Печень, Капуста</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>1</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b></p> <p><b>Способствует</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормальному развитию клеток</li> <li>- передаче нервных импульсов</li> <li>- нормальной работе сердца, нервной системы и мышц</li> </ul>	<p>Горох, Мясо, Картофель, Соевые бобы, Молоко, Зерно</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>2</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b></p> <p><b>Способствует</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обмену веществ, углеводам и белкам</li> <li>- росту тканей</li> <li>- нормальной работе щитовидной железы</li> <li>- предотвращению развития кожных заболеваний</li> </ul>	<p>Зеленые овощи, Хлеб, Мясо, Сыр, Соевые бобы, Молоко</p>
<p><b>ВИТАМИН В</b></p> <p><b>Водорастворимый</b></p> <p><b>Способствует</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормальной работе нервной системы</li> <li>- нормальному развитию ребенка</li> <li>- развитию клеток Амигдалы</li> </ul>	<p>Томаты, Картофель, Орехи, Бананы, Фрукты</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>6</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b></p> <p><b>Способствует</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- расщеплению белков и жиров</li> <li>- предотвращению кожных заболеваний</li> <li>- нормальному обмену веществ</li> <li>- повышению устойчивости к болезням</li> </ul>	<p>Орехи, Горох, Злаковые, Рыба, Мясо, Молоко</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>12</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b></p> <p><b>Способствует</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормальному росту и развитию ребенка</li> <li>- повышению сопротивляемости к вирусным инфекциям</li> <li>- нормальному развитию</li> </ul>	<p>Яйца, Мясо, Печень, Сыр, Молоко</p>
<p><b>ВИТАМИН С</b></p> <p><b>Водорастворимый</b></p> <p><b>Способствует</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормальному росту и развитию ребенка</li> <li>- повышению сопротивляемости к вирусным инфекциям</li> <li>- нормальному развитию</li> </ul>	<p>Груши, Томаты, Апельсины, Лимоны, Виноград, Киви</p>
<p><b>ВИТАМИН D</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b></p> <p><b>Способствует</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормальному развитию</li> <li>- нормальному свертыванию крови</li> <li>- нормальному росту костей</li> </ul>	<p>Яйца, Печень рыбы, Молоко, Рыба, Лучи солнца</p>
<p><b>ВИТАМИН Е</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b></p> <p><b>Способствует</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- улучшению состояния тканей</li> <li>- стимуляции иммунитета</li> <li>- улучшению трофики органов</li> <li>- замедлению процессов старения в организме</li> <li>- улучшению циркуляции крови</li> </ul>	<p>Бананы, Зеленые овощи, Соевые бобы, Яйца, Орехи, Морковь</p>
<p><b>ВИТАМИН К</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b></p> <p><b>Способствует</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормальному свертыванию крови</li> <li>- укреплению костей</li> <li>- нормальному развитию органов</li> </ul>	<p>Томаты, Соевые бобы, Шпинат, Мясо, Редис, Капуста</p>

Дорогие читатели! Ж. Жюль-Земля - это не просто журнал, это журнал для развития личности. Дорогие читатели!  
 ООО «Издательство «Озон» 125080, Москва, ул. Земляной вал, 70/71, стр. 100 (МБН) 119961, Тел: 8 (495) 796-0861  
 Редакция и отделы продаж: 8 (495) 796-0861  
 Интернет-магазин: www.ozon.ru  
 © «Издательство «Озон», 2018. Все права защищены. ISBN 978-5-00-119913-3  
 Векторное изображение: Adobe Photoshop / Adobe Illustrator / Adobe Photoshop

ozon.ru

