

Витамин А



- ✓ Для роста, молодости и красоты.
- ✓ Обеспечивает **функцию глаз**, участвуя в процессе сумеречного и цветного зрения.

При недостатке

- ✱ Развитие «куриной слепоты» (нарушение темновой адаптации)
- ✱ Задержка роста в молодом возрасте
- ✱ Сухость слизистых

Что употреблять



Творог



Персики



Сыр



Морковь



Яблоки



Говяжья
печень

Витамин В



- ✓ Для поддержания работы **нервной** системы.
- ✓ Играет большую роль в клеточном **метаболизме**.

При недостатке

- ✱ Быстрая утомляемость
- ✱ Бессонница
- ✱ Апатия
- ✱ Сухость кожи

Что употреблять



Арахис



Бананы



Чечевица



Картофель



Грецкие
и кедровые орехи

Витамин С

РФ

- ✓ Водорастворимый жизненно важный витамин.
- ✓ Ключевой элемент **множества процессов** в организме.

При недостатке

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| ✱ Сухость кожи | ✱ Ломкость ногтей |
| ✱ Плохое заживление ран | ✱ Снижение иммунитета |
| ✱ Кровоточивость дёсен | ✱ Выпадение волос |

Что употреблять



Сладкий перец



Облепиха



Брокколи



Киви



Белые сушёные грибы



Шиповник

Витамин D

РФ

- ✓ D3 синтезируется под воздействием ультрафиолетовых лучей и поступает с пищей.
- ✓ D2 поступает только с пищей.

При недостатке

- ✱ Рахит
- ✱ Болезни сердца
- ✱ Ломкость костей
- ✱ Судороги, усталость
- ✱ Мышечные, головные боли

Что употреблять



Жирные сорта рыбы



Лесные грибы лисички



Некоторые водоросли

Витамин Е



- ✓ Обладает сильными **антиоксидантными** свойствами.

При недостатке

- ✱ Нарушение остроты зрения
- ✱ Сухость кожи
- ✱ Анемия
- ✱ Мышечная дистрофия

Что употреблять



Миндаль



Растительные
масла



Яичный
желток



Молоко



Зелёные
листовые овощи