











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 щитовидной железы предотвращению развития сердечно-сосудистых заболеваний |  <p>Зеленые овощи Хлеб Мясо Сыр Соевые бобы Молоко</p> |
| <p>ВИТАМИН D</p> <p>Жирорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> поглощению 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 улучшению тонуса организма замедлению процессов старения в организме улучшению циркуляции крови |  <p>Бананы Зеленые овощи Соевые бобы Яйца Миндаль Морковь</p> |
| <p>ВИТАМИН K</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> |
| <p>ВИТАМИН B</p> <p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> нормальной работе нервной системы уменьшению вероятности развития болезни Альцгеймера |  <p>Томаты Картофель Оранжевые фрукты Бананы Овощи</p> |
| <p>ВИТАМИН B₆</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>Сычуаньские орехи Горох Злаки Рыба Мясо Молоко</p> |
| <p>ВИТАМИН B₁₂</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 C</p> <p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> заживлению ран и переломам предотвращению авитаминоза повышению иммунитета укреплению кровеносных сосудов повышению уровня усвоения железа |  <p>Лимон Томат Лимоны Цитрусовые Виноград Киви</p> |

■ Где искать витамины?

| | | |
|--------------------|--|---|
| Витамин А: |  | говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка |
| Витамин В1: |  | яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы |
| Витамин В2: |  | творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло |
| Витамин С: |  | цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька. |
| Витамин Д: |  | растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина |
| Витамин Е: |  | молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло |
| Витамин F: |  | рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты |
| Витамин Н: |  | говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко |
| Витамин К: |  | морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица |

1 СЛАДОСТИ И ЖИРЫ

При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.

2.1 МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.

2.2 МЯСО, ПТИЦА, РЫБА

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

3 ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

4.1 ОВОЩИ

Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.

4.2 ФРУКТЫ

Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.

5 НАПИТКИ

Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024