











ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

ВИТАМИН А Жирорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> росту и укреплению костей, здоровью кожи, волос и ногтей нормальному обмену веществ повышению сопротивляемости инфекциям органов дыхания поддержанию ночного зрения 	 <p>Яйца Масло Папайя Морковь Молоко Печень Капуста</p>
ВИТАМИН В₁ Водорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> улучшению обменных процессов перевариванию пищи нормальной работе сердца, нервной системы и мышц 	 <p>Горох Мясо Картофель Соевые бобы Молоко Зерно</p>
ВИТАМИН В₂ Водорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> обмену веществ, усвоению и выводу веществ из организма нормальной работе сердечно-сосудистой системы процессам роста и развития нормальному состоянию желудочно-кишечного тракта 	 <p>Зеленые овощи Хлеб Мясо Яйца Соевые бобы Молоко</p>
ВИТАМИН В Водорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> нормальной работе нервной системы улучшению кровотока развитию болезни Альцгеймера 	 <p>Томаты Картофель Орехи Бананы Овощи</p>
ВИТАМИН В₆ Водорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> усвоению белка и жира предотвращению кожных заболеваний нормальному обмену веществ повышению устойчивости к болезням 	 <p>Солнечные семечки Горох Злаковые Рыба Мясо Молоко</p>
ВИТАМИН В₁₂ Водорастворимый Способствует <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>
ВИТАМИН С Водорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> здоровью кожи и волос предотвращению заболеваний повышению иммунитета укреплению кровеносных сосудов повышению уровня усвоения железа 	 <p>Груша Томат Апельсины Лимоны Виноград Киви</p>
ВИТАМИН D Жирорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> здоровью нормальному свертыванию крови нормальному росту костей 	 <p>Яйца Рыбий жир Молоко Рыба Лучи солнца</p>
ВИТАМИН Е Жирорастворимый Способствует <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 Орехи Морковь</p>
ВИТАМИН К Жирорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> нормальному свертыванию крови укреплению костей улучшению работы сердца 	 <p>Томаты Соевые бобы Капуста Мясо Редис Шпинат</p>