

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

<p><b>ВИТАМИН А</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>росту и укреплению костей,</li> <li>здоровью кожи, волос, зубов и ногтей</li> <li>нормальному обмену веществ</li> <li>гормональному регулированию</li> <li>функциям органов дыхания</li> <li>поддержанию ночного зрения</li> </ul>	<p>Яйцо Масло Папайя Морковь Молоко Печень Капуста</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>1</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>улучшению энергетических способностей</li> <li>перевариванию пищи</li> <li>нормальной работе сердца,</li> <li>нервной системы и мозга</li> </ul>	<p>Горох Мясо Картофель Соевые бобы Молоко Зерно</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>2</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</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 сердечно-сосудистых заболеваний</li> </ul>	<p>Зеленые овощи Мясо Рыба Яйца Соевые бобы Молоко</p>
<p><b>ВИТАМИН В</b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>нормальной работе нервной системы</li> <li>увеличению вероятности развития болезни Альцгеймера</li> </ul>	<p>Томаты Картофель Орехи Бананы Фрукты</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>6</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>усвоению белка и жира</li> <li>предотвращению кожных заболеваний</li> <li>нормальному обмену аминокислот</li> <li>повышению устойчивости к болезням</li> </ul>	<p>Специфические Горох Бобовые Рыба Мясо Молоко</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>12</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>нормальному росту и развитию ребенка</li> <li>повышению сопротивляемости к вирусным инфекциям</li> <li>улучшению памяти</li> </ul>	<p>Яйцо Мясо Печень Сыр Молоко</p>
<p><b>ВИТАМИН С</b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>аминнокислотам и белкам</li> <li>предотвращению авитаминоза</li> <li>повышению иммунитета</li> <li>укреплению кровеносных сосудов</li> <li>повышению уровня усвоения железа</li> </ul>	<p>Лимон Томат Апельсины Лимоны Виноград Киви</p>
<p><b>ВИТАМИН D</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>поглощению кальция</li> <li>нормальному свертыванию крови</li> <li>нормальному росту костей</li> </ul>	<p>Яйцо Рыбий жир Молоко Рыба Лучи солнца</p>
<p><b>ВИТАМИН E</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>улучшению доставки тканей</li> <li>стимуляции иммунитета</li> <li>и улучшению тонуса организма</li> <li>замедлению процессов старения в организме</li> <li>улучшению циркуляции крови</li> </ul>	<p>Бананы Зеленые овощи Соевые бобы Яйцо Орехи Морковь</p>
<p><b>ВИТАМИН К</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>нормальному свертыванию крови</li> <li>укреплению костей</li> <li>улучшению работы сердца</li> </ul>	<p>Томаты Соевые бобы Шпинат Мясо Редис Капуста</p>

