



*Какого витамина  
Вам не хватает?*

# С - аскорбиновая кислота

- Главный защитник организма. Стимулирует образование главных белков соединительной ткани — коллагена и эластина, являющихся опорными компонентами кожи, костей, хрящей и стенок сосудов;
- участвует в синтезе гормонов; способствует лучшему усвоению железа, благодаря чему нормализует кроветворение; активирует защитные силы организма; предупреждает появление опухолей.

# Признаки дефицита

- Синюшность губ, десен, носа и ногтей,
- кровоточивость из десен во время чистки зубов,
- бледность и сухость кожи,
- зябкость,
- быстрая физическая утомляемость,
- частые простуды.



# В1 (тиамин)

- Главный "нервный" витамин. Ускоряет обмен углеводов, жиров и белков; питает нервы и мышцы.

# Признаки дефицита

- Быстрая психическая утомляемость,
- утрата аппетита,
- депрессия,
- запор,
- мышечная слабость,
- боли в ногах во время ходьбы,
- одышка,
- учащенное сердцебиение.



# В2 (рибофлавин).

- **Главный витамин энергетического обмена: превращает жиры и углеводы в энергию.**

# Признаки дефицита

- Слабость,
- сухость и синюшность губ,
- трещины и корочки в углах рта,
- ярко-красный язык, перхоть,
- боязнь яркого света,
- покраснение глаз (конъюнктивит).



# В5 (ниацин)

- **Главный витамин психики.**  
Регулирует обмен аминокислоты триптофана, обеспечивающей ясный ум.

# Признаки дефицита

- Вспыльчивость,
- беспокойство,
- подергивания рук,
- дрожание пальцев,
- судороги,



<http://www.foragro.ru>



# А (ретинол)

- "Глазной" и "кожный" витамин.  
Улучшает обмен веществ в глазах и коже, укрепляет иммунитет.

# Признаки дефицита

- Бледность,
- сухость и шелушение кожи,
- перхоть,
- угри на лице,
- ломкость ногтей,
- боязнь яркого света,
- ухудшение зрения в темноте ("куриная слепота"),
- покраснение глаз.

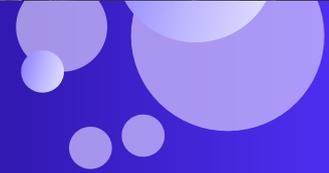


# Д (кальциферол)

- "Костный" витамин. Обеспечивает усвоение кальция и фосфора.

# Признаки дефицита

- ялость,
- утомляемость,
- тянущая боль в мышцах,
- хромота,
- разрушение зубов,
- у детей — судороги,
- раздражительность,
- потливость,
- отставание в росте,



# Е (токоферол)

- "Половой" витамин. Нормализует обмен веществ в половых железах; омолаживает клетки; выводит шлаки из жировой ткани.

# Признаки дефицита

- Половая слабость,
- бесплодие,
- дряблость кожи,
- рассеянность.



POSTED AT [WWW.ELLF.RU](http://WWW.ELLF.RU)

