



## Витамины, их источники.



# Витамин А

(ретинол, ретинал и ретиноловая кислота)

Повышает остроту зрения и улучшает состояние слизистых, необходим для нормального роста и развития, особенно в детском возрасте, повышает сопротивляемость организма инфекциям.





# Витамины группы В (В1, В2, В6, В12 )

Необходим для углеводного обмена, укрепляет нервную систему, улучшает процессы снабжения кислородом и энергией.



# Витамин D (кальциферолы)

Здоровая нервная система и формирование здоровых костей и зубов.

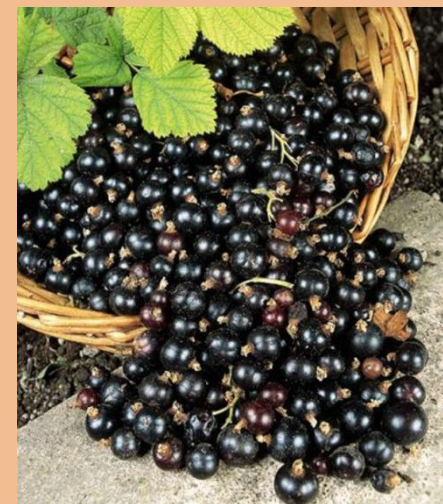
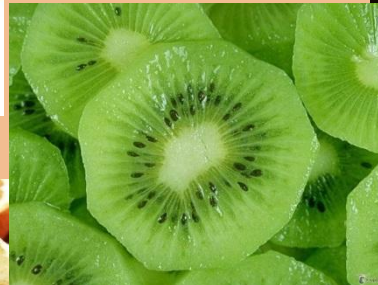


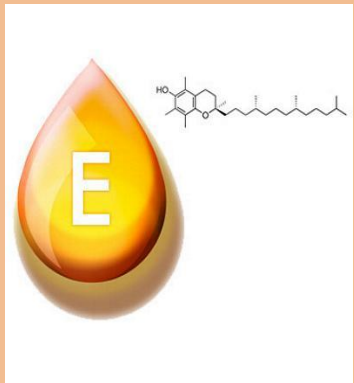


# Витамин С

(аскорбиновая кислота)

Предохраняет от некоторых видов рака и коронарного заболевания сердца. Здоровые кости, зубы, десны, кровяные капилляры и все соединительные ткани.





# Витамин Е

(токоферолы)

Предохраняет от сердечных заболеваний и рака - это мощный антиоксидант, которые защищает клетки от повреждения свободными радикалами.





# Витамин К (филлохиноны)

Благодаря витамину К кровь свертывается тогда, когда организму это нужно.

