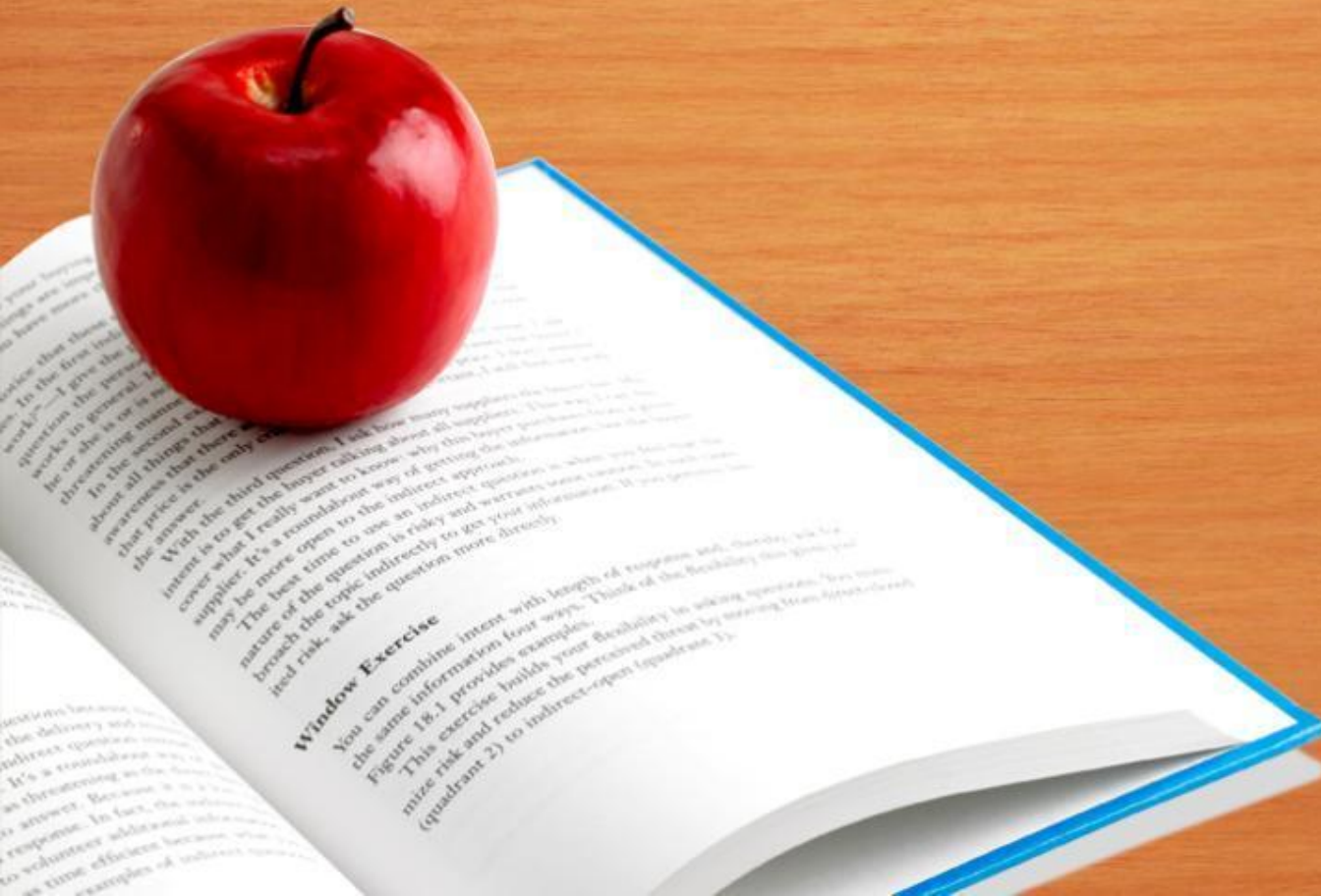


# *Витаминный и минеральный недостаток и его влияние на жизнедеятельность человека.*



## Что такое витамины и минеральные вещества?

Витамины - это низкомолекулярные органические соединения, которые необходимы в малых количествах для нормальной жизнедеятельности организма. При этом человеческий организм большинство таких веществ синтезировать не может, до недавнего времени он получал их только с пищей.

Минеральные вещества – это один из важнейших компонентов нашего питания, без них невозможно правильное протекание жизненно важных процессов в организме, они обеспечивают правильное формирование химической структуры всех тканей человека и, разумеется, мышечной.

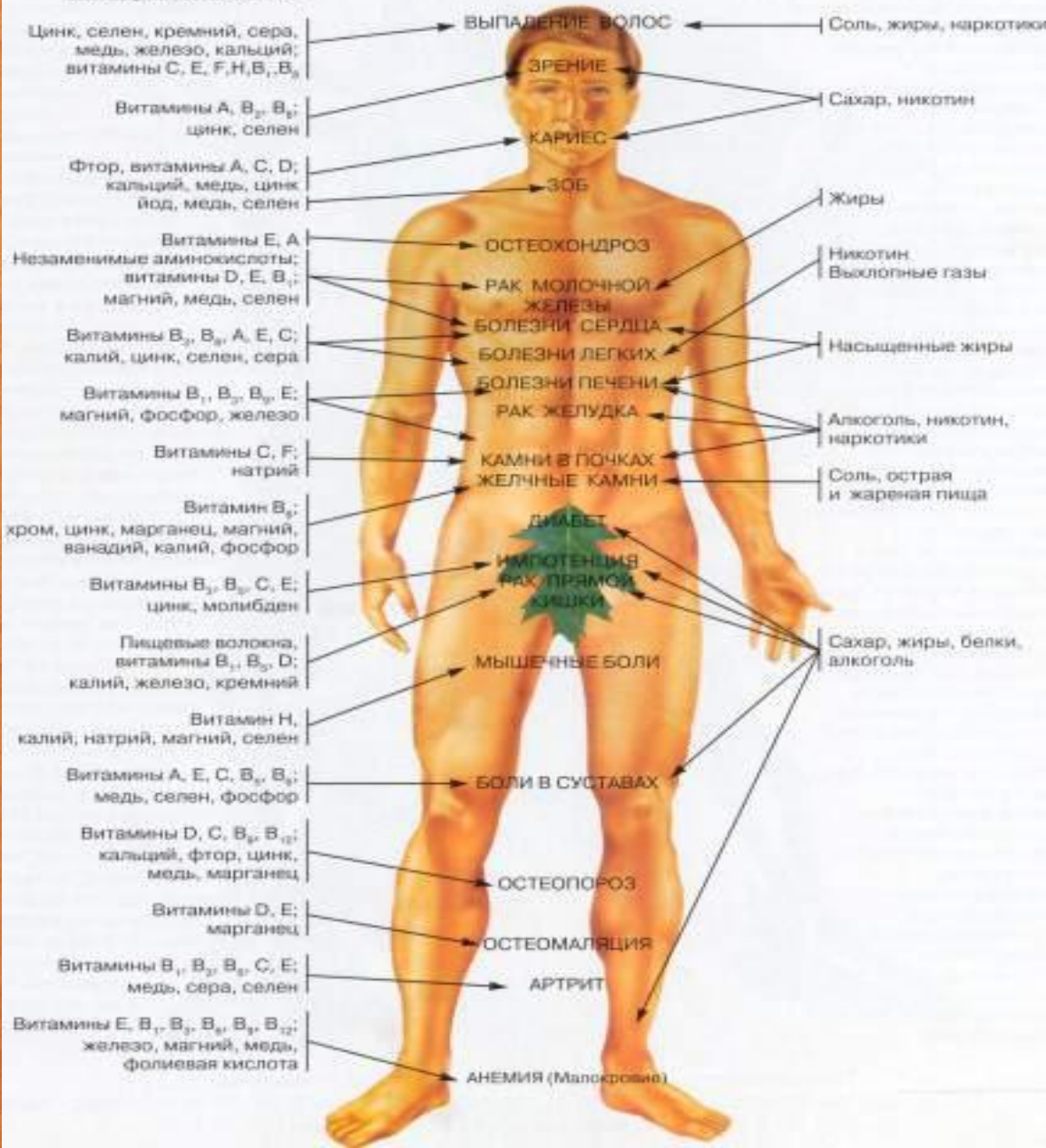




**Заболевания, возникающие в связи с недостаточностью витаминов, макро- и микроэлементов, а также при различных злоупотреблениях в рационе питания.**

**НЕДОСТАТОЧНОСТЬ  
витаминов, макро-  
и микроэлементов**

**ИЗБЫТОЧНОЕ  
потребление**



## 15 ПРОДУКТОВ, УЛУЧШАЮЩИХ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ



ГРЕЙПФРУТ



ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ



ЙОГУРТ



МИНДАЛЬ



КОФЕ



ИНДЕЙКА



ЯБЛОКО



ШПИНАТ



ФАСОЛЬ



ХАЛАПЕНЬО



БРОККОЛИ



КАРРИ



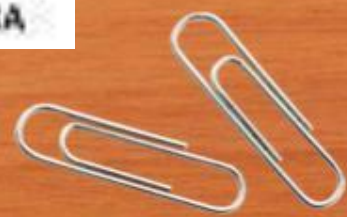
КОРИЦА



СОЕВОЕ  
МОЛОКО



ОВСЯНКА





# ПРИЗНАКИ ДЕФИЦИТА МИНЕРАЛОВ

## Симптомы нехватки минералов в организме





# ХРОМ



диабетом.

Диет питание с





## Продукты, подавляющие функцию щитовидной железы



брокколи



брюссельская  
капуста



кочанная  
капуста



цветная  
капуста



шпинат



репа



арахис



просо



горчица



лук



персики



соя



льняное  
семя



кукуруза



рапсовое  
масло



кедровые  
орешки



маниок  
(кассава)







ГО

К





# МАГНИЙ



✓ Принимать комплексы, в состав которых входит магний





# СЕЛЕН



Селен





# Vitamin A

ME



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 





# ВИТАМИН В1 (ТИАМИН)

# В1

де 90.



ЛИ





- J
- K
- 
- З
- 
- П
- Р
- З
- С
- К
- А
- Ви





# Vitamin D





# Vitamin E



- С
  - Н
  - А
  - Д
  - Л
  - У
  - С
- Вит

