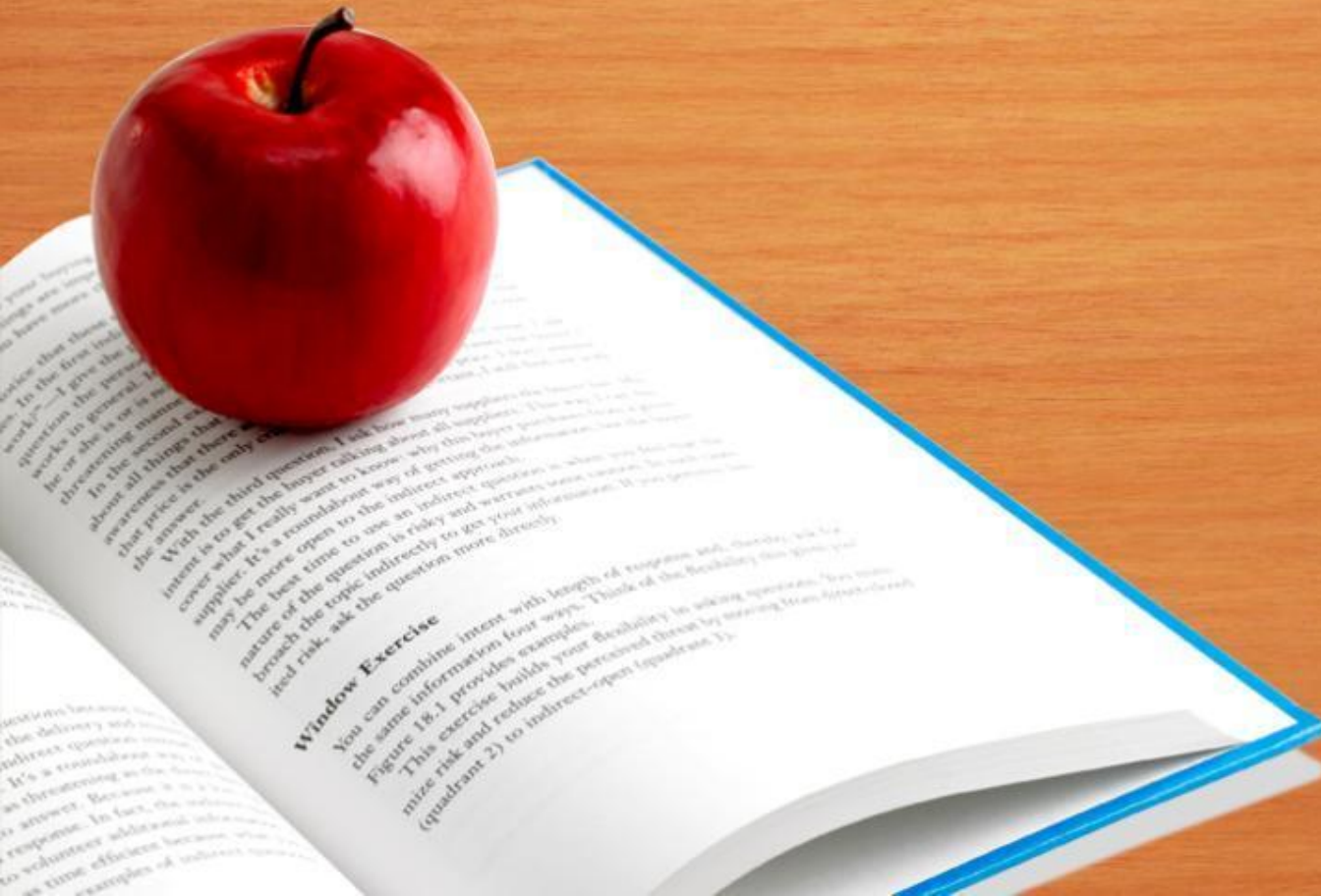


Витаминный и минеральный недостаток и его влияние на жизнедеятельность человека.



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.

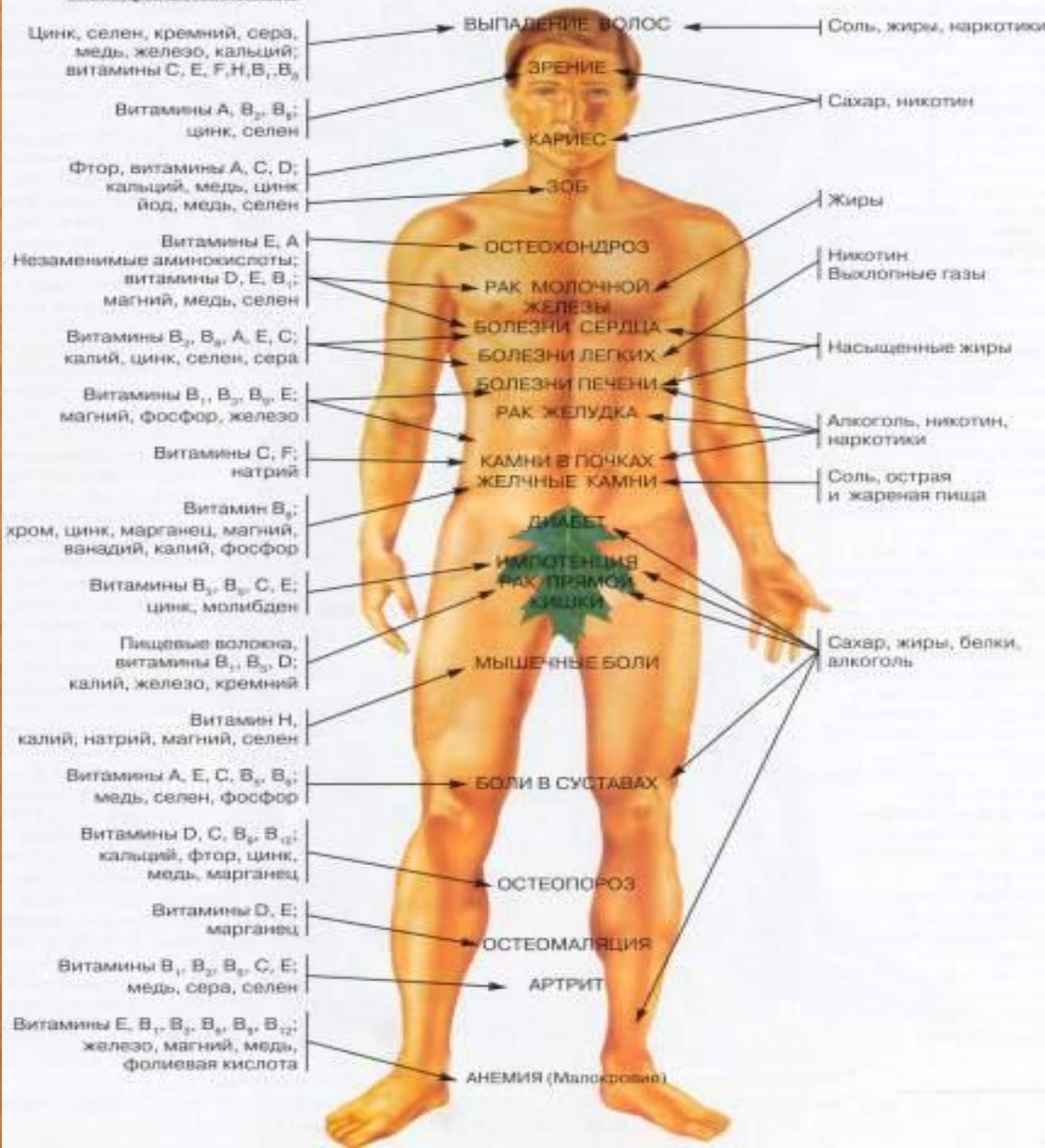
Минеральные вещества – это один из важнейших компонентов нашего питания, без них невозможно правильное протекание жизненно важных процессов в организме, они обеспечивают правильное формирование химической структуры всех тканей человека и, разумеется, мышечной.



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



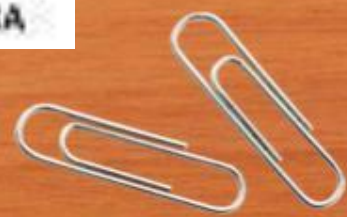
КОРИЦА



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

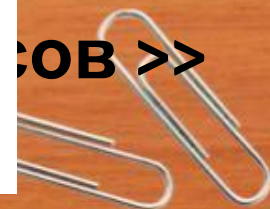
де 90.



ЛИ



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



Vitamin D



Vitamin E



- С
- Н
- А
- Д
- Л
- У
- С
- Вит

