**О витаминах:**

 Витамин А (ретинол). Провитамины А (бетакаротин)

 Отвечает за зрение, состояние кожных покровов и слизистых оболочек .

 Молочные продукты, яйца, морковь, сладкий перец, печень рыб и морских животных, тыква, зелень.

 Витамин D (кальциферол)

 Обеспечивает усвоение кальция, минерализацию зубов и костей, предохраняет от рахита, туберкулеза и остеопороза

 Печень рыб, молочные продукты, яйца. Частично синтезируется в коже под действием солнечных лучей.

 Витамин Е (токоферол)

 Защищает сердце и органы кровообращения. Важен для репродуктивной способности

 Зелень, растительные масла, печень, яйца, хлеб грубого помола, крупы (особенно гречневая и овсяная), бобовые.

 Витамин С (аскорбиновая кислота, аскорбат)

 Иммунная защита организма Здоровье зубов. Душевное равновесие

 Овощи, фрукты, зелень, плоды, ягоды, картофель, капуста, в том числе квашеная

 Витамин В1 (тиамин)

 Незаменим для умственной и физической работоспособности

 Хлеб грубого помола, крупы (особенно гречневая, овсяная и пшено), бобовые, печень, нежирная свинина, дрожжи. Частично синтезируется микробной флорой кишечника

 Витамин В2 (рибофлавин)

 Рибофлавин необходим для дыхания и роста клеток. Он облегчает поглащение кислорода клеткам кожи

 Молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца, печень, крупы (особенно гречневая и овсяная), дрожжи, горох и другие бобовые, морковь, свекла, зелень

 Витамин В6 (пиридоксин)

 Важен для кожи, предохраняет от судорог и укачивания

 Мясо, печень, рыба, яйца, бобовые, крупы (особенно гречневая и пшенная), молоко, дрожжи.Частично синтезируется микробной флорой кишечника.

 Фолиевая кислота (витамин Вс)

 Предохраняет от малокровия, понижает риск сердечных

 Свежие фрукты и овощи, зелень,печень, почки, бобовые. Синтезируется микробной флорой.

 Витамин В12 (цианокобаламин)

 Необходим для кроветворения и нервов

 Печень, почки, рыба, яйца, сыр, морепродукты. Частично синтезируется микробной флорой кишечника.

Витамин РР (никотиновидная кислота, ниацин, витамин ВЗ)

 Защищает кожу и слизистые, поднимает настроение

 Мясо, печень, почки, яйца, молоко, бобовые, дрожжи, рисовые отруби, пшеничные зародыши, фрукты, овощи. Частично синтезируется в организме человека.

 Витамин Р (биофлавоноиды-кверцетин, рутин, гесперидин и другие)

 Вместе с витамином С способствует проницаемости кровеносных сосудов.Важен для нормального роста и обмена веществ

 Цитрусовые, ягоды, яблоки, зеленый чай, грецкий орех.

 Витамин К (филлохиноны, менадион, фитоменадион)

 Является компонентом свертывающей системы крови

 Зеленая капуста, помидоры, тыква. Частично синтезируется микробной флорой кишечника.

 Биотин (витамин Н) Пантотеновая кислота

 Важен для кожи, обмена веществ и аппетита

 Печень, почки, бобовые, грибы.Синтезируется микробной флорой кишечника.

Витамин В5 (декспантенол, кальция пантотенат)

 Важен для обмена веществ

 Печень, почки, мясо, рыба, крупы (особенно гречневая и овсяная), яйца, картофель, цветная капуста. Частично синтезируется микробной флорой кишечника.