**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.