



«Где найти витамины»

Витамин	Где содержится	Влияние на организм
A	Зелень, масло, молоко, яйца, печень, печень трески.	Необходим для клеток кожи и глаз.
B 1	Дрожжи, картофель, печень, крупы, яйца, мясо, овощи.	Стимулирует рост, укрепляет нервы, помогает переваривать сахар.
R (рибофлавин)	Яйца, молоко, печень, мясо, сыр.	Влияет на обмен веществ.
Никотиновая кислота (ниацин)	Печень, пшеница, дрожжи, мясо.	Укрепляет здоровье, помогает усваивать сахар, важен для нормальной работы кишечника.
B 6	Печень, кукурузные хлопья, овсянка, рыба.	Необходим для правильного усвоения белков.
B 12	Яйца, молоко, печень, мясо.	Важен для правильного переваривания жиров и сахара.
C (аскорбиновая кислота)	Цитрусовые, картофель, помидоры.	Важен для правильной работы кровеносных сосудов, заживления ран.
D	Рыбий жир, молоко, масло, солнечный свет.	Влияет на правильное формирование и состояние костей.
Фолиевая кислота	Печень, дрожжи, зелёные овощи.	Влияет на формирование красных и кровяных клеток.
K	При правильном питании содержится в пищевом тракте здоровых людей.	Необходим для нормального свёртывания крови.

