***Продукты и витамины.***

  Все знают, что чем больше витаминов потребляет с пищей человек, тем больше сопротивляемость организма к различным вирусам, бактериям.

***Витамин А*** - в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, повышает сопротивляемость организма в целом.

***Витамин В1*** - в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

***Витамин В2*** - в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

***Витамин РР*** - в хлебе из муки грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

***Витамин В6*** - в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

***Пантотеновия кислота*** - в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе. Регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

***Витамин В12*** - в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

***Фолиевая кислота*** - в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке; необходима для роста и нормального кроветворения.

***Биотин*** - в желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах; влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

***Витамин С*** - в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе; полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

***Витамин D*** - в печени рыб, икре, яйцах; укрепляет кости и зубы.

***Витамин Е*** - в орехах и растительных маслах; защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

***Витамин К*** - в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте. Регулирует свертываемость крови.