

# Энергия жизни.



**ВИТАМИНЫ** – это биологически активные вещества органического происхождения, которые попадают в организм с едой и имеют огромное значение для обеспечения нормального обмена веществ и жизнедеятельности. Их недостаток может вызвать ухудшение самочувствия и привести к различным заболеваниям, особенно в детском возрасте. Поэтому, если ребенок почувствовал недомогание, или стал хуже учиться, загляните в таблицу - может быть пора увеличить количество фруктов, овощей или других продуктов.

| Витамины | Проблемы, связанные с дефицитом витаминов                                                                                                                       | Продукты, содержащие данные витамины                                                                                                                                                                             |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A        | Гемералопия, сухость кожи и волос, перхоть, частые простуды, бессонница.                                                                                        | Цитрусовые, морковь, шпинат, спаржа, брокколи, томаты, капуста, абрикосы, сыр, сливочное масло, рыбный жир, яйцо, печень.                                                                                        |
| C        | Сухость кожи, выпадение волос, плохое заживление ран, быстрое появление синяков, кровоточивость десен, депрессия, раздражительность, вялость.                   | Зелёные листовые овощи, цитрусовые, дыня, киви, брокколи, цветная капуста, белокочанная капуста, брюссельская капуста. Яблоки, болгарский перец, помидоры, черная смородина, хурма, облепиха, абрикосы, персики. |
| D        | Бессонница, ухудшение зрения, потеря аппетита, снижение веса, жжение в горле.                                                                                   | Рыбий жир, икра, петрушка, яичный желток, молочные продукты, сливочное масло, сыр.                                                                                                                               |
| E        | Мышечная слабость, проблемы связанные с репродуктивной функцией организма.                                                                                      | Миндаль, семечки яблок, горох, облепиха, растительные масла (подсолнечное, оливковое, кукурузное).                                                                                                               |
| H        | Депрессия, анемия, выпадение волос, бессонница, мышечные боли, отсутствие аппетита, сухость кожи.                                                               | Печень, почки, яичный желток.                                                                                                                                                                                    |
| K        | Кровоточивость десен, дисбактериоз, диарея, заболевание поджелудочной железы.                                                                                   | Соя, овес, шиповник, крупы из цельного зерна, зелёные листовые овощи, брюссельская и цветная капуста.                                                                                                            |
| PP       | Депрессия, головокружение, быстрая утомляемость, бессонница, трещинки и воспаление кожи.                                                                        | Говяжья печень, яйца, финики, рыба, орехи, молоко, зеленые овощи, петрушка, шиповник, щавель, крупы из цельного зерна.                                                                                           |
| B1       | Снижение аппетита, запоры, раздражительность, депрессия, бессонница, ухудшение памяти и координации, зябкость, повышенная умственная и физическая утомляемость. | Хлеб грубого помола, необработанный рис, овсяная крупа, свинина, сухие пивные дрожжи, фундук, пророщенная пшеница.                                                                                               |
| B2       | Слабость, головные боли, резь в глазах, снижение аппетита, бессонница, покраснение кожи на стопах ног.                                                          | Сыр, печень, яичный желток, прорости и отруб пшеницы, брокколи, соевые бобы.                                                                                                                                     |
| B6       | Раздражительность, депрессия, тревожность, заторможенность, бессонница, дерматит, отсутствие аппетита.                                                          | Бананы, авокадо, морковь, капуста, грецкие орехи,                                                                                                                                                                |
| B9       | Усталость, бессонница, нарушения пищеварения, ухудшение памяти.                                                                                                 | Молоко, рыба, яичный желток, сыр, морковь, тыква, зелёные листовые овощи, злаки, гречка, овсянка, орехи, апельсины, бананы, абрикосы, финики. грибы                                                              |
| B13      | Заболевание печени                                                                                                                                              | Молокопродукты, печень, дрожжи.                                                                                                                                                                                  |

Чем разнообразнее и качественнее будут употребляемые нами продукты, тем выше вероятность, что организм не начнет испытывать в них недостатка.