

# Витамин А (ретинол)



# Содержится в:



A vibrant assortment of fresh vegetables including tomatoes, carrots, eggplant, bell peppers, and leafy greens. The background is a soft, light green gradient.

*Витамин А является важнейшим компонентом антиоксидантной защиты организма, особенно каротиноиды.*

**Ретинол  
необходим  
для зрения  
и костей,  
а также  
здоровья  
кожи, волос  
и работы  
иммунной  
системы.**

