

* 90 добавок к пище:



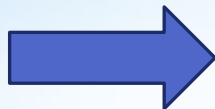
60 минералов



16 ВИТАМИНОВ



12 ОСНОВНЫХ АМИНОКИСЛОТ



3 основные жирные кислоты

Недостаток витаминов и минеральных веществ:

- **нарушает обмен веществ**
- **препятствует нормальному росту и развитию детей**
- **снижает умственную и физическую работоспособность**
- **ухудшает иммунитет и сопротивляемость различным заболеваниям**
- **способствует развитию хронических болезней**
- **ускоряет изнашивание и старение организма; сокращает продолжительность активной, трудоспособной жизни**



* ДЕФИЦИТЫ в России

- ✓ ЙОДА у **80%** населения
- ✓ Бета-каротина - у **40-60%** населения
- ✓ Витамины группы В и фолиевой кислоты - у **40-80%** населения
- ✓ Витамина С - у **70%** Россиян

Недостаток йода в организме

- умственная отсталость
- риск развития рака щитовидной железы
- снижение физических и интеллектуальных возможностей
- падение трудоспособности
- раздражительность
- головные боли
- повышается артериальное давление и уровень холестерина в крови
- ослабевают защитные силы организма (иммунитет)





Минерал	Для чего	Нехватка	Источник
Железо	Участвует в образовании кровообращения, а также нормализует нервную систему	Анемия	Черника, персики, абрикосы, зерновые продукты, бобовые
Цинк	Участвует в выработке инсулина, а также синтезирует нужные гормоны. Укрепляет иммунитет	Облысение, снижение иммунитета, частые депрессии	Бананы, тыквенные семечки, бобовые, зерновые, орехи, гречневая крупа
Медь	Участвует в образовании красных кровяных телец, помогает предавать коже упругость, а также помогает усвоиться железу	Анемия, нарушение пигментации, пониженная температура тела и даже психические расстройства	Орехи, морепродукты
Кобальт	Увеличивает производство белков, помогает образованию инсулина	Нарушение обмена веществ	Земляника, клубника, свекла, горох
Марганец	Участвует в нормализации обмена жирных кислот, контролирует холестерин	Нарушение холестеринового обмена и атеросклероз сосудов	Злаковые, бобовые, орехи
Молибден	Нужен для обмена веществ, а также расщепляет жиры	При нарушении обмена веществ в организме, а также проблемы с пищеварением	Капуста, шпинат, крыжовник, черная смородина
Селен	Замедляет процессы старения и укрепляет иммунитет, а также защищает клетки от рака	Нужен при снижении иммунитета, а также при частых инфекциях, аритмии и одышке	Виноград, грибы, морепродукты
Хром	Контролирует переработку углеводов и участвует в инсулиновом обмене	При повышенном сахаре в крови, при нарушении усвоения глюкозы, диабет	Цельнозерновые продукты, грибы
Фтор	Участвует в формировании зубной эмали и самих зубов, укрепляет кости	Хрупкие зубы, заболевания десен, флюороз	Растительные продукты, вода
Йод	Участвует в работе щитовидной железы, убивает микробы, укрепляет нервную систему	Увеличение щитовидной железы, задержка умственного развития у детей	Морская капуста

* 90 добавок к пище:



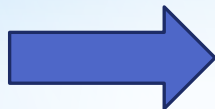
60 минералов



16 ВИТАМИНОВ



12 ОСНОВНЫХ АМИНОКИСЛОТ



3 основные жирные кислоты