POJIS BUTTINHOB B KM3H 1 1 JOBOKA



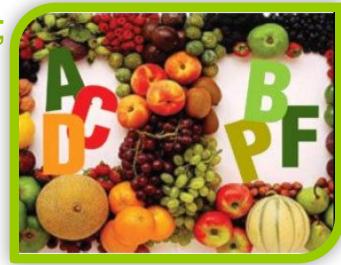
Витамины



- Нормализуют обмен веществ;
- Участвуют в образовании ферментов;
- Способствуют лучшему усвоению пищевых веществ

Виды витаминов

- С аскорбиновая кислота;
- В₁ тиамин;
- В₂ рибофлавин;
- РР никотиновая кислота;
- А ретинол (провитамин А);
- D кальциферол;
- Е токоферол.





Витамин С



- Шиповник;
- Облепиха;
- Чёрная смородина;
- Калина;
- Клубника
- Цитрусовые;
- Сладкий перец;
- Зелень;
- Томаты;
- 🛖 Капуста и др.

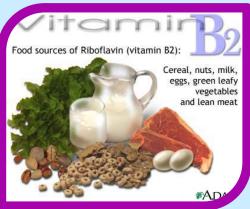




Витамины группы В

- Ржаной хлеб;
- Пшеничный хлеб;
- Хлеб из цельного зерна;
- Овсяная крупа;
- Гречневая крупа;
- Бобовые (фасоль, горох, бобы и т.д.);
- Мясные продукты.









Витамин РР (никотиновая кислота)









- Говяжья печень;
- Мясо;
- Ячневая крупа;
- Гречневая крупа;
- Бобовые;
- Мясные продукты;
- Орехи;
- Грибы.

