

Что такое витамины и зачем они нужны



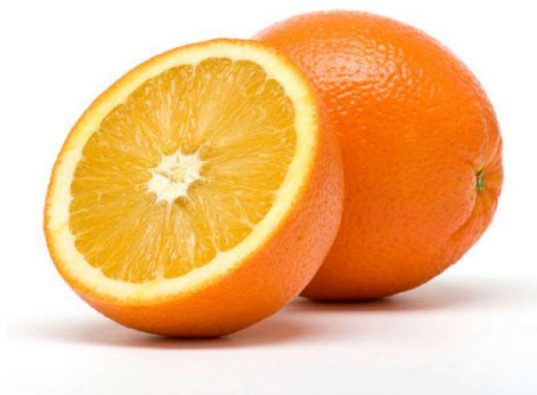
ВИТАМИН А

Борется с бактериями и вирусами в нашем организме. Необходим для сохранения зрения. Делает кожу гладкой и красивой

СОДЕРЖИТСЯ:

В моркови

В апельсинах



В сладком перце



ВИТАМИН В

Помогает расти,
улучшает пищеварение,
помогает лучше думать,
помогает работать
мышцам и сердцу,
улучшает зрение

СОДЕРЖИТСЯ:

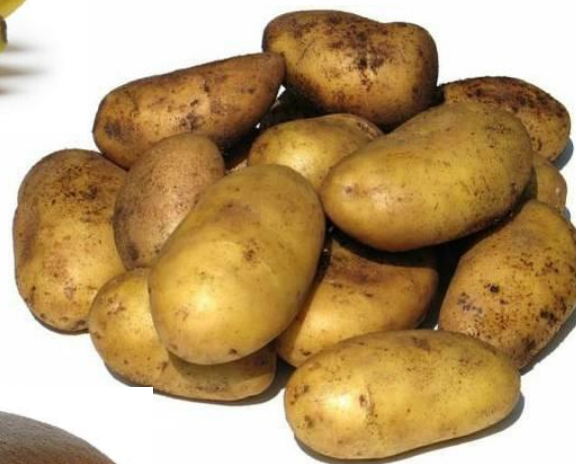
В орехах



В бананах



В картофеле



В чёрном хлебе



ВИТАМИН С

Ускоряет заживление ран,
переломов, помогает в
лечении простуды,
улучшает настроение

СОДЕРЖИТСЯ:

В апельсине

В лимоне

В сладком перце

В шиповнике

ВИТАМИН D

Необходим для крепких
костей и зубов, помогает
работе сердца, защищает
организм от простуды

СОДЕРЖИТСЯ:

В рыбе

В яйцах

В картофеле

В молоке