

# ВРАГИ ВИТАМИНОВ

Кто они?

# АЛКОГОЛЬ

- Вымывает витамины группы В, витамин А, а также кальций, цинк, калий, железо и магний.



# КУРЕНИЕ

- Никотин, содержащийся в сигаретах, разрушает витамины А, С, Е и селен.



# КОФЕИН

Употребление более 4 чашек кофе в день (более 500 мг кофеина) убивает витамины группы В, калий, кальций, железо и цинк.

Чашка кофе из зерен Арабика содержит 70-100мг кофеина, а чашка эспрессо- 60-90мг.



# СНОТВОРНОЕ

- Затрудняет усвоение витаминов А, Д, Е, В12 и снижает уровень кальция.

