

Богатый ум = крепкий иммунитет!

Зима - время, когда всем тулякам нужно внимательно следить за собственным здоровьем. Особенно это касается школьников, которые ведут активный образ жизни. Чтобы у них всегда был хороший иммунитет, нужно употреблять необходимые порции витаминов. В каких продуктах они содержатся - в наших карточках



ВИТАМИН ГРУППЫ В

СОДЕРЖИТСЯ В ПРОДУКТАХ:

- КЕДРОВЫЕ И ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ
- ФИСТАШКИ
- АРАХИС
- ЧЕЧЕВИЦА
- ГРЕЧКА
- КУКУРУЗА
- СВИНИНА
- ПЕЧЕНЬ

НЕДОСТАТОК

ВИТАМИНА В:

- БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ
- БЕССОННИЦА
- АПАТИЯ, ВПЛОТЬ ДО ДЕПРЕССИИ
- ДЕРМАТИТ И АЛЛЕРГИИ
- СУХОСТЬ КОЖИ
- ЗАПОР
- ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ
- ОСЛАБЛЕНИЕ ПАМЯТИ



ВИТАМИН E



СОДЕРЖИТСЯ В ПРОДУКТАХ:

- **РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО**
(СОЕВОЕ, ХЛОПКОВОЕ, ПОДСОЛНЕЧНОЕ)
- **ОРЕХИ** (МИНДАЛЬ, АРАХИС)
- **ЗЕЛЕННЫЕ ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ**
- **ЗЛАКОВЫЕ**
- **БОБОВЫЕ**
- **ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК**
- **МОЛОКО**

НЕДОСТАТОК

ВИТАМИНА E:

- **НАРУШЕНИЕ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ**
- **СУХОСТЬ КОЖИ**
- **АНЕМИЯ**
- **МЫШЕЧНАЯ ДИСТРОФИЯ**
- **ДЕГЕНЕРАТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ**
СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ
- **НАРУШЕНИЕ РЕПРОДУКТИВНОЙ**
СПОСОБНОСТИ

ВИТАМИН Д

СОДЕРЖИТСЯ В ПРОДУКТАХ:

- ВОДОРОСЛИ
- ЖИРНЫЕ СОРТА РЫБЫ
- РЫБИЙ ЖИР
- ЛЕСНЫЕ ГРИБЫ
ЛИСИЧКИ

НЕДОСТАТОК

ВИТАМИНА Д:

- БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И ГИПЕРТОНИЯ
- РАХИТ
- ЛОМКОСТЬ КОСТЕЙ
- ПАРОДОНТИТ
- МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ И СУДОРОГИ
- ГОЛОВНЫЕ БОЛИ
- УСТАЛОСТЬ И БЕССОННИЦА



ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА Д

**МОЖЕТ УХУДШИТЬ
СОСТОЯНИЕ:**

- ПРИ РЕВМАТОИДНОМ АРТРИТЕ
- АСТМЕ
- ДИАБЕТЕ
- РАССЕЯННОМ СКЛЕРОЗЕ



ВИТАМИН А

СОДЕРЖИТСЯ В ПРОДУКТАХ
ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ:

- РЫБИЙ ЖИР
- ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ
- ТВОРОГ
- СЫР
- СЛИВОЧНОЕ МАСЛО
- ИКРА

ПРОВИТАМИНЫ А (КАРОТИНОИДЫ)

СОДЕРЖИТСЯ В ПРОДУКТАХ
РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ:

- МОРКОВЬ
- ТЫКВА
- ШПИНАТ
- БРОККОЛИ
- ЗЕЛЕНый ЛУК
- БОБОВЫЕ (СОЯ, ГОРОХ)
- ПЕРСИКИ
- ЯБЛОКИ



ВИТАМИН С

СОДЕРЖИТСЯ В ПРОДУКТАХ:

- ШИПОВНИК
- БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ
- ОБЛЕПИХА
- ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА
- КИВИ
- БЕЛЫЕ СУШЕНЫЕ ГРИБЫ
- ПЕТРУШКА И УКРОП
- БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА
- БРОККОЛИ

НЕДОСТАТОК

ВИТАМИНА С:

- СУХОСТЬ КОЖИ
- ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС
- ЛОМКОСТЬ НОГТЕЙ
- ВЫПАДЕНИЕ ЗУБОВ
- КРОВОТОЧИВОСТЬ ДЕСЕН
- ПЛОХОЕ ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН
- СНИЖЕНИЕ ИММУНИТЕТА
- БОЛЬ В СУСТАВАХ
- УТОМЛЯЕМОСТЬ
- РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ



НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА А:

- «КУРИНАЯ СЛЕПОТА»
- НАРУШЕНИЕ ТЕМНОВОЙ АДАПТАЦИИ
- ЗАДЕРЖКА РОСТА В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ
- ПОВЫШЕННОЕ ОРОГОВЕНИЕ КОЖИ
- СУХОСТЬ СЛИЗИСТЫХ
- СУХОСТЬ КОНЪЮНКТИВЫ ГЛАЗА
- ПОМУТНЕНИЕ И РАЗМЯГЧЕНИЕ РОГОВИЦЫ ГЛАЗА
- НАРУШЕНИЕ АКТИВНОСТИ СПЕРМАТОЗОИДОВ





РАЗНООБРАЗНОЕ
ПИТАНИЕ

= БОЛЬШОЕ
КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНОВ