



## Весенний авитаминоз, или Какие продукты укрепляют иммунитет

# Почему витамины так важны для человека

«**ВИТАМИНЫ** — источник здоровья» — слова, знакомые с детства каждому, но все больше мы стали воспринимать витамины как таблетки, все больше стало появляться статей о дефиците витаминов и микроэлементов, которые невозможно получить из продуктов питания, а только лишь из аптечных таблеток и БАДов. Интересно, как же без этой панацеи люди дожили до сегодняшних дней? Наверняка все дело в правильном и сбалансированном питании.

**В презентации приведена таблица витаминов и микроэлементов**, из которой вы узнаете о содержании витаминов в продуктах и о том, какие витамины следует принимать именно вам (для чего нужны витамины и признаки их нехватки).

С каждым годом появляется все больше и больше аптек и препаратов, интересно, почему? Ведь аптеки продают лекарства, которые, по идее, нас лечат. Почему же тогда все больше больных и все больше аптек?

Весна — пора гиповитаминоза, т. е. нехватки витаминов, и все дружно побежали в аптеки. Но, щедро тратя деньги на витамины и микроэлементы в аптеке, нужно помнить, что **постоянный прием одного витамина приводит к дефициту другого**. Так, прием витамина В1 ускоряет потерю других витаминов группы В. Очевидно, что витаминами группы В эта закономерность не ограничивается.

Кто-то скажет: «Выход один — поливитамины!» А вот и нет. **Прием витаминов должен происходить в комплексе**, а в таблетках этого комплекса нет. Таблетки с поливитаминами не защищают нас от болезней. Эта сенсационная информация появилась в одном из номеров «Ланцета» — самого влиятельного научно-медицинского журнала в мире. Ученые пока не представляют, каким должен быть этот комплекс. Относительно этого пока нет надежных данных науки. Кроме того, исследования показали, что в каждой третьей упаковке поливитаминов их либо не хватает, либо, напротив, слишком много. А это совсем небезопасно для нашего организма.

В погоне за здоровьем можно нанести огромный вред организму, поэтому **старайтесь потреблять больше витаминов и микроэлементов в виде свежих овощей и фруктов**.

# Почему витамины так важны для человека

**ВИТАМИНЫ** - важная составляющая овощей и фруктов. Наука о них сравнительно новая: она зародилась в конце позапрошлого века, а бурное развитие приобрела и сформировалась в полном виде к середине прошлого века.

**Основателем науки про витамины был русский врач и естествоиспытатель М. Лунин**, который в **1880-1881 годах** провел **обстоятельные эксперименты** над двумя группами мышей. Первую группу мышей он кормил молоком, а вторую - искусственной смесью, содержащей соли, углеводы, жиры и белки и воду в том же соотношении, что и в естественном молоке. Вторая группа мышей вскоре погибла. На основании экспериментов ученый сделал **вывод, что в пище есть еще какое-то, в то время неизвестное, но незаменимое и необходимое для поддержания жизни вещество.**



**Дальнейшее развитие учения о витаминах связано с рисом** - основным продуктом питания в Юго-Восточной Азии. Многократно было доказано, что питание исключительно полированным рисом опасно для жизни людей, животных и птиц. Это подтвердило выводы М. Лунина. И наконец, в 1911 году польский врач и химик К. Функ выделил из отрубей того же риса вещество, которым лечили паралич птицы, которую кормили полированным рисом. В составе выделенного вещества путем химического анализа ученый обнаружил азот. **К. Функ назвал новое вещество витамином.** Таким образом, было доказано: рис с полоской неснятой чешуйки полезнее, чем полностью очищенный (полированный). Так же полезен и питателен хлеб из ржаной и грубо молотой пшеничной муки (содержащий некоторое количество отрубей).

Последующими исследованиями установлено, что **витамины – это химические вещества, которые обладают высокой физиологической активностью при малых концентрациях по отношению к некоторым группам живых организмов**, которые действуют в очень незначительном количестве. Они способствуют и обеспечивают нормальное прохождение биологических процессов в живом организме. По своим биологическим действиям витамины схожи с ферментами. Но ферменты образуются из клеток и тканей организма, а витамины поступают в организм в основном с пищей.

# Почему витамины так важны для человека



vitamins

Изначально витамины зарождаются в растениях: овощи, фрукты, травы и т. д. Люди и животные усваивают витамины непосредственно с растительной пищей или косвенно - из продуктов животного происхождения. Поступая в организм через стенки желудка и кишечника, витамины образуют многочисленные элементы, которые, как правило, сочетаются со специфическими белками и образуют различные ферменты, участвующие в обмене веществ. **Много витаминов способствует расщеплению продуктов питания и высвобождению из них энергии.** Они также принимают участие в синтезе аминокислот, жирных кислот и других важных соединений; в обмене белков, жиров и т. д. При этом **для организма важен как полный состав всех необходимых витаминов в целом, так и количество каждого применяемого витамина в частности.**

Это принципиально важное утверждение, из него следует: **пища усваивается нашим организмом настолько полноценно, насколько она обеспечена витаминами,** в конечном итоге они обеспечивают человеку крепкое здоровье, энергетические возможности, устойчивость против простуд, болезней и работоспособность.

Сейчас известно более двадцати видов витаминов и витаминоподобных веществ, принята единая классификация. **Витамины называют специальными названиями или обозначают латинскими буквами.**

# Весенний авитаминоз, или Какие продукты укрепляют иммунитет



С появлением долгожданной весны приходят сонливость, общий упадок сил и хандра. Чтобы не пропустить весенних лучей солнца и проснуться вместе с природой от зимней дремоты, необходимо справиться с авитаминозом.

**Авитаминозом называют критический недостаток группы витаминов в организме.** Что бы диагностировать витаминную недостаточность, обратите внимание на общее состояние организма. Сонливость - один из первых симптомов. **Важно разделять понятия «сон» и «сонливость».** Сон может быть полноценным, но в течение дня наблюдается недостаток энергии.

Авитаминоз моментально сказывается на продуктивной работе мозга. Ухудшаются память, внимательность, усидчивость и координация. При недостатке витамина С человек становится раздражительным. Учащаются простудные заболевания. Полноценный авитаминоз - большая редкость. **Как правило, к концу зимы в организме не хватает только группы витаминов.** Определить конкретный список практически невозможно. Поэтому медики предпочитают назначать полноценный витаминный курс.

# Какие витамины нужны и где они содержатся?

**Любая здоровая пища содержит ряд необходимых витаминов и минералов.** Однако для того, чтобы пополнить запас, стоит сделать упор на следующий ряд витаминов и продуктов. Как пережить весенний авитаминоз, какие фрукты укрепляют иммунитет?

## **ВИТАМИН Д.**

Этот витамин называется «солнечным», поскольку вырабатывается в организме самостоятельно при попадании на поверхность кожи прямых солнечных лучей. Совершенно не удивительно, что после хмурой зимы мы испытываем недостаток этого витамина. Важность его заключается в том, что именно с помощью витамина Д усваивается жизненно необходимый кальций.

Содержится витамин Д **в рыбьем жире, яичном желтке, икре, печени, сливочном масле, молоке и грецких орехах.**

Для курса восстановления достаточно **ежедневно съедать 5-7 шт. грецких орехов.**

## **ВИТАМИН С.**

Именуемый аскорбиновой кислотой. Практически все люди к началу весны испытывают недостаток в нем. Основная задача этого витамина - поддерживать иммунитет в работоспособном состоянии. В большом количестве витамин С содержится **в облепихе, яблоках, черной смородине, шиповнике, зелени, клубнике, капусте, землянике, щавеле, бобовых, киви, цитрусовых.**

Заблуждение думать, что цитрусовые лидируют по содержанию витамина С. **Из перечисленных продуктов чемпионом является киви.**

## **ВИТАМИН А.**

Пальмитат. Этот витамин отвечает за хорошее зрение. Его недостаток, разумеется, приводит к невнимательности и утомляемости глаз. Особенно важен витамин для детей школьного и дошкольного возраста, поскольку он отвечает за формирование скелета. Восполнить недостаток витаминного запаса можно **с помощью крапивы, тыквы, свеклы, моркови, абрикосов, помидор, кукурузы, болгарского перца и красного перца.**

**Профилактика авитаминоза (А) - 2 моркови среднего размера в сутки (можно сок).**

## **ВИТАМИН В1.**

Главной задачей тиамин (витамина В1) является контроль за функционированием нервной системы. Он вырабатывается самостоятельно в микрофлоре кишечника, но такая доза не является достаточной. Поэтому для поддержания себя в хорошем состоянии духа, рекомендуются к употреблению **гречка, рис, пшеничная мука, дрожжи, овес, бобы, свинина или говядина.**

Если ваше питание достаточно сбалансированное, и вы **ежедневно едите крупы**, то недостаток витамина вам и членам вашей семьи не грозит.

## **ВИТАМИН В2.**

Витамин для роста. Особенно важен для детей, не достигших 18 лет.

Также витамин несет ответственность за гемоглобин в крови и способствует заживлению ран . В большом количестве рибофлавин (Витамин В) содержится **в рыбных продуктах, мясе, яйцах, молоке, злаковых и дрожжах. Суточная доза витамина - это 2 яйца.**

## **ВИТАМИН Е.**

Иначе называемый витамином молодости. Прямое назначение - это контроль работы половых желез и мышечных тканей. Для профилактики и лечения необходимо включить в рацион **шиповник, оливковое масло, яичный желток. Также большое количество токоферола (Витамина Е) содержится в зеленых листьях щавеля и салата.**

Чтобы авитаминоз не мешал вам встречать весну, разнообразьте свое меню полезными продуктами. **Чтобы сохранить витамины, овощи лучше готовить на пару или варить.** Жареные и тушеные овощи теряют 80% витаминов в процессе приготовления.



# Таблица витаминов и микроэлементов (дневная норма, витамины в продуктах)

НАЗВАНИЕ ВИТАМИНА	ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН	ДНЕВНАЯ НОРМА	ПРИЗНАКИ НЕХВАТКИ	ЛУЧШИЕ ИСТОЧНИКИ
<b>A (ЗДОРОВЬЕ КОЖИ)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помогает расти</li> <li>• Делает кожу мягкой и эластичной</li> <li>• Оздоровливает слизистые оболочки</li> <li>• Полезен для зрения</li> </ul>	1 мг в день, в <b>100-200 г</b> указанных продуктов	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ухудшение зрения</b> в сумерках</li> <li>• <b>Сухая и шероховатая кожа</b> на руках, икрах ног</li> <li>• <b>Сухие</b> и тусклые ногти</li> <li>• У детей – <b>задержка роста</b></li> <li>• Конъюнктивиты</li> </ul>	Морковь, петрушка, сухие абрикосы (урюк), финики, масло сливочное, мороженное сливочное, брынза.
<b>B1 (ЗДОРОВЬЕ КИШЕЧНИКА)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способствует нормальной функции нервов</li> <li>• Поддерживает рост и работу мышц</li> <li>• Делает кожу гладкой и бархатистой</li> <li>• Улучшает работу кишечника</li> </ul>	1-2,0 мг в день, в <b>300г</b> указанных продуктов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отсутствие <b>аппетита</b></li> <li>• <b>Запоры</b></li> <li>• <b>Усталость</b> и раздражительность</li> <li>• Плохой <b>сон</b></li> </ul>	Соя, семечки, горох, фасоль, крупа овсяная, гречневая, пшено, печень, хлеб с отрубями.
<b>B2 (ЗДОРОВЬЕ ГУБ И ГЛАЗ)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Защищает слизистые оболочки</li> <li>• Участвует в обмене жиров, белков и углеводов</li> <li>• Защищает от ультрафиолета</li> <li>• Полезен для глаз</li> </ul>	1,5-2,4 мг в день, в <b>300-500 г</b> указанных продуктов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Воспаление</b> слизистых оболочек</li> <li>• <b>Зуд и резь</b> в глазах</li> <li>• <b>Сухость</b> губ</li> <li>• <b>Трещины</b> в уголках рта</li> <li>• <b>Выпадение</b> волос</li> </ul>	Горошек зеленый, хлеб пшеничный, баклажаны, орехи грецкие, сыр.
<b>B6 (ЗДОРОВЬЕ ВОЛОС И НОГТЕЙ)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Участвует в обмене аминокислот и жира</li> <li>• Помогает работе мышц, суставов и связок</li> <li>• Препятствует атеросклерозу</li> <li>• Улучшает функции печени</li> </ul>	2,0 мг в день, в <b>200-400 г</b> указанных продуктов	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Возникает <b>дерматит</b></li> <li>• Развитие <b>артрита, миозита, атеросклероза</b> и болезней печени</li> <li>• Возбудимость, раздражительность, <b>бессонница</b></li> </ul>	Овсяные хлопья, грецкие орехи, гречневая, перловая и ячневая крупа, изюм, тыква, картофель, фундук, творог.

# Таблица витаминов и микроэлементов (дневная норма, витамины в продуктах)

НАЗВАНИЕ ВИТАМИНА	ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН	ДНЕВНАЯ НОРМА	ПРИЗНАКИ НЕХВАТКИ	ЛУЧШИЕ ИСТОЧНИКИ
<b>D(ЗДОРОВЬЕ КОСТЕЙ) «ВИТАМИН СОЛНЦА»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обмен кальция и фосфора</li> <li>• Рост и укрепление костей</li> <li>• Поддерживает иммунитет</li> <li>• При совместном приеме с витаминами А и С помогает в профилактике простудных заболеваний, помогает в лечении конъюнктивитов</li> </ul>	2,5 мкг в день, в <b>100-200</b> г указанных продуктов	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Утомляемость</b>, вялость</li> <li>• У детей – <b>рахит</b></li> <li>• У взрослых – <b>остеопороз</b></li> </ul>	Яичный желток, белые грибы, сливочное масло, сметана, сливки, сыр чеддер.
<b>E (ЗДОРОВЬЕ СЕКСА)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Защищает от канцерогенов</li> <li>• Защищает от стресса</li> <li>• Поддерживает кожу в здоровом состоянии</li> <li>• Способствует усвоению белков и жиров</li> <li>• Благоприятно влияет на половые железы</li> <li>• Помогает работе витамина А</li> </ul>	10 мг в день, в <b>10-50</b> г указанных продуктов	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мышечная <b>слабость</b></li> <li>• <b>Бесплодие</b></li> <li>• Эндокринные и <b>нервные расстройства</b></li> </ul>	Растительное масло, орехи, зерновые и бобовые проростки, кукуруза, овощи.
<b>C (ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Защищает от инфекций</li> <li>• Укрепляет слизистые оболочки</li> <li>• Препятствует атеросклерозу и укрепляет сосуды</li> <li>• Нормализует деятельность эндокринной системы</li> <li>• Препятствует старению</li> </ul>	от <b>75</b> до <b>150</b> мг	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Иммунитет слабеет</b> и перестает давать отпор простуде и насморку</li> </ul>	Облепиха, черная смородина, болгарский перец (зеленый), петрушка, укроп, шиповник, брокколи, киви, хрен, капуста. Для сравнения: апельсины на 12-м месте, лимоны – на 21-м, а грейпфруты лишь на 23-м.

# Таблица минералов (микро- и макроэлементы в продуктах)

НАЗВАНИЕ	ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН	ДНЕВНАЯ НОРМА	ПРИЗНАКИ НЕХВАТКИ	ЛУЧШИЕ ИСТОЧНИКИ
<b>ЖЕЛЕЗО</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Является составной частью гемоглобина</li> <li>• Влияет на процесс кроветворения и тканевого дыхания</li> <li>• Борется со слабостью, утомляемостью, малокровием</li> </ul>	<b>10</b> мг для мужчин и <b>20</b> мг для женщин, <b>30</b> мг для беременных	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анемия, иначе «малокровие», когда <b>в крови мало красных кровяных телец</b> и низкий гемоглобин.</li> </ul>	Зерновые продукты, бобовые, яйца, творог, черника, персики, фасоль, горох, овсяная и гречневая крупа, абрикосы.
<b>ЦИНК</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помогает вырабатывать инсулин</li> <li>• Участвует в жировом, белковом и витаминном обмене, синтезе ряда гормонов</li> <li>• Повышает потенцию у мужчин</li> <li>• Стимулирует общий иммунитет</li> <li>• Защита от инфекций</li> </ul>	<b>15</b> мг, беременные и кормящие женщины больше - <b>20</b> и <b>25</b> мг/сут.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Задержка <b>психомоторного развития</b> у детей</li> <li>• <b>Облысение</b></li> <li>• <b>Дерматиты</b></li> <li>• <b>Снижение иммунитета</b> и половой функции (у мужчин - нарушение выработки спермы)</li> <li>• Раздражительность, <b>депрессии</b></li> </ul>	Твердые сыры, зерновые, бобовые культуры, орехи, гречневая и овсяная крупа, бананы, тыквенные семечки.
<b>МЕДЬ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Участвует в синтезе красных кровяных телец, коллагена (он отвечает за упругость кожи), обновлении кожных клеток</li> <li>• Способствует правильному усвоению железа</li> </ul>	<b>1,5-3</b> мг	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Анемия</b></li> <li>• Нарушение <b>пигментации</b> волос и кожи</li> <li>• <b>Температура</b> ниже нормы</li> <li>• <b>Психические</b> расстройства</li> </ul>	Орехи, особенно грецкие и кешью, морепродукты.
<b>КОБАЛЬТ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Активирует ряд ферментов</li> <li>• Усиливает производство белков</li> <li>• Участвует в выработке витамина B12 и в образовании инсулина</li> </ul>	<b>0,04-0,07</b> мг	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дефицит <b>витамина B12</b>, что ведет за собой нарушения обмена веществ</li> </ul>	Свекла, горох, земляника и клубника (в свежем или замороженном виде).

# Таблица минералов (микро- и макроэлементы в продуктах)

НАЗВАНИЕ	ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН	ДНЕВНАЯ НОРМА	ПРИЗНАКИ НЕХВАТКИ	ЛУЧШИЕ ИСТОЧНИКИ
<b>МАРГАНЕЦ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Участвует в окислительных процессах, обмене жирных кислот</li> <li>Контролирует уровень холестерина</li> </ul>	2-5 мг	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Нарушение</b> холестеринового обмена</li> <li><b>Атеросклероз</b> сосудов</li> </ul>	Соевые белки.
<b>СЕЛЕН</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Замедляет процессы старения</li> <li>Укрепляет иммунитет</li> <li>Является естественным антиоксидантом</li> <li>Защищает клетки от рака</li> </ul>	0,04-0,07 мг	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Снижение иммунитета</b></li> <li>Частые <b>простудные инфекции</b></li> <li>Ухудшение <b>работы сердца</b> (аритмии, одышка)</li> </ul>	Виноград, белые грибы, морепродукты.
<b>ФТОР</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Участвует в формировании твердых тканей зубов и зубной эмали</li> <li>крепость костей</li> </ul>	0,5-0,8 мг	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хрупкость <b>зубной эмали</b></li> <li>воспалительные заболевания <b>десен</b> (например, пародонтит)</li> <li><b>флюороз</b></li> </ul>	Фтор поступает в основном с питьевой водой. В некоторых регионах воду специально фторируют.
<b>Йод</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Отвечает за работу щитовидной железы</li> <li>Контролирует эндокринную систему</li> <li>Убивает микробов</li> <li>Укрепляет нервную систему</li> <li>Питает серое вещество мозга</li> </ul>	0,1-0,2 мг	<ul style="list-style-type: none"> <li>У взрослых - увеличение <b>щитовидной железы</b></li> <li>Ребенок <b>перестает расти</b></li> <li>Может задерживать <b>умственное развитие у детей</b></li> </ul>	Морская капуста, морепродукты, а также йодированные продукты - соль, хлеб, молоко (информация об этом должна быть на упаковке).
<b>КАЛЬЦИЙ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Придает прочность костям и зубам</li> <li>Упругость мышц и внутренних органов</li> <li>Необходим для нормальной возбудимости нервной системы и свертываемости крови</li> </ul>	0,8-1 мг для беременных, для кормящих женщин до 1,5-2 мг	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Боли в костях и мышцах</b>, мышечные судороги</li> <li>Деформация суставов, остеопороз (<b>хрупкость костей</b>)</li> <li><b>Тусклые</b> блеклые волосы</li> <li><b>Ломкие ногти</b></li> <li><b>Разрушение зубов</b> и воспаление десен</li> <li>Раздражительность и <b>утомляемость</b></li> <li><b>Рахит</b></li> <li>Остеопороз (<b>хрупкость костей</b>)</li> </ul>	Молоко, сыры, капуста цветная и белокочанная, брокколи, орехи (грецкий, фундук), спаржа, шпинат, пшеничные зародыши и отруби. Для нормального усвоения кальция важен витамин D.

# Таблица минералов (микро- и макроэлементы в продуктах)

НАЗВАНИЕ	ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН	ДНЕВНАЯ НОРМА	ПРИЗНАКИ НЕХВАТКИ	ЛУЧШИЕ ИСТОЧНИКИ
<b>МАГНИЙ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Контролирует белковый и углеводный обмен</li> <li>• Снимает спазмы</li> <li>• Улучшает желчеотделение</li> <li>• Снижает нервозность</li> <li>• Поддерживает тонус</li> <li>• Выводит холестерин</li> </ul>	0,5-0,9 мг	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Раздражительность</b></li> <li>• <b>Головные боли</b></li> <li>• Перепады <b>артериального давления</b></li> <li>• Судороги <b>икроножных мышц</b></li> <li>• <b>Онемение</b> рук</li> <li>• Боли <b>в сердце</b></li> <li>• Неровное <b>сердцебиение</b></li> <li>• Боли в <b>шее и спине</b></li> </ul>	Хлеб, особенно зерновой и из муки грубого помола, рис и перловая крупа, фасоль в любом виде, чернослив, миндаль, орехи, темно-зеленые овощи, бананы.
<b>НАТРИЙ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обеспечивает электролитное и кислотно-щелочное равновесие</li> <li>• Нормализует сократимость мышц</li> <li>• Поддерживает тонус сосудистых стенок</li> <li>• Контролирует процессы возбудимости и расслабления</li> </ul>	5-10 мг	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нарушение <b>кислотно-щелочного баланса</b></li> </ul>	Поваренная соль, зелень, картофель, кукуруза, маслины.
<b>ХЛОР</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Участвует в регуляции водного обмена</li> <li>• За счет него в желудке вырабатывается соляная кислота</li> <li>• От него зависит кислотность желудка и склонность к гастритам</li> </ul>	4-6 мг	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нарушение <b>кислотности желудка</b></li> <li>• Гастриты с <b>пониженной кислотностью</b></li> </ul>	Поваренная соль, молоко, сыворотка, ржаной хлеб, бананы, капуста, сельдерей, петрушка.
<b>СЕРА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выработка энергии</li> <li>• Свертывание крови</li> <li>• Синтез коллагена, основного белка, который образует основу для костей, волокнистых тканей, кожи, волос и ногтей</li> </ul>	0,5-0,8 мг	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Болезненность <b>суставов</b></li> <li>• <b>Тахикардия</b></li> <li>• Повышение <b>давления</b></li> <li>• Нарушения <b>функций кожи</b></li> <li>• Выпадение <b>волос</b></li> <li>• <b>Запоры</b></li> </ul>	Крыжовник, виноград, яблоки, капуста, лук, рожь, горох, ячмень, гречневая крупа, пшеница, соя, спаржа.

Сделайте свое питание здоровым, вкусным и разнообразным, а заодно избавьтесь от болезней и аптек.

Лицензии ЦБ РФ от 25.05.2015: СИ № 1307,  
СЛ № 1307, ОС № 1307-03, ОС № 1307-04,  
ОС № 1307-05

ООО «СК «Согласие»129110,  
г. Москва, ул. Гиляровского, 42  
[www.soglasie.ru](http://www.soglasie.ru)



 **СОГЛАСИЕ**  
страхование