

## В каких продуктах «живут» витамины

Витамин	Где живёт	Чему полезен
Витамин «А»	в рыбе, печени, абрикосах	коже, зрению
Витамин «В 1»	в рисе, овощах. птице	нервной системе, памяти, пищеварению
Витамин «В 2»	в молоке, яйцах, брокколи	волосам, ногтям, нервной системе
Витамин «РР»	в хлебе, рыбе, овощах, мясе	кровообращению и сосудам
Витамин «В 6»	в яичном желтке, фасоли	нервной системе, печени, кроветворению
Витамин «В12»	в мясе, сыре, морепродуктах	росту, нервной системе
Витамин «С»	в шиповнике, облепихе	иммунной системе, заживлению ран
Витамин «Д»	в печени, рыбе, икре, яйцах	костям, зубам
Витамин «Е»	в орехах, растительных маслах	половым и эндокринным железам
Витамин «К»	в шпинате, кабачках, капусте	свёртываемости крови
Пантеиновая кислота	в фасоли, цв. капусте, мясе	двигательной функции кишечника
Фолиевая кислота	в шпинате, зелёном горошке	росту и кроветворению

Биотин	в помидорах, соевых бобах	коже, волосам и ногтям
--------	---------------------------	------------------------

### **Рецепт хорошего настроения.**

Возьмите плитку шоколада и поделите на равные части. С удовольствием съешьте сами и поделитесь с друзьями.

### **Рецепт здорового питания.**

Вместо печенья и чипсов возьмите батончик мюсли. Обогадите организм цинком, железом, магнием, кальцием, калием, витаминами группы В.

### **Рецепт здорового сна.**

Воспользуйтесь ортопедической подушкой, она позволит быстрее расслабиться и снять нервное напряжение. Придерживайтесь постоянного времени отдыха ко сну.