



# НУТРИЕНТЫ

## ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

ТИП	ПОЛЬЗА	ИСТОЧНИКИ
<b>Витамин А</b>	Зрение, рост, иммунитет, восстановление	Сладкий картофель, морковь, шпинат, капуста, салат, манго, тыква
<b>Витамин В</b>	Нервная система, иммунитет, производство триптофана, энергии	Облагоденные злаки, мясо, цельнозерновые продукты
<b>Витамин С</b>	Антиоксидант, образование коллагена, укрепление иммунитета	Цитрусовые, лимон, брокколи, капуста, розмарин, помидоры
<b>Витамин D</b>	Поступление кальция в кости, укрепление иммунитета, иммунитет	Солнечный свет, лосось, тунец, яичный желток, обогащенные злаки
<b>Витамин Е</b>	Антиоксидант, укрепление иммунитета	Облагоденные злаки, семечки, орехи, растительные масла
<b>Витамин К</b>	Свертывание крови, здоровая костная система	Овощи темно-зеленого цвета, брокколи, розмарин, брокколи, капуста, спаржа
<b>Кальций</b>	Здоровые зубы и кости, сокращение мышечной массы, нормальная работа нервной системы, частота сердечных сокращений	Йогурт, сыр, молоко, соевый напиток, обогащенные злаки
<b>Йод</b>	Функция щитовидной железы, клеточный метаболизм	Облагоденные водоросли, морская рыба, йодированная соль, запеченный картофель в кожуре, молоко
<b>Железо</b>	Производство триптофана, транспортировка кислорода, образование ферментов и функции ДНК	Мясо, семечки, тыквенные семечки, орехи, пшеница, баранина, фасоль, темно-зеленые листовые овощи
<b>Калий</b>	Важный электролит, сокращение мышц, нормальная работа сердца, баланс кислотности, гидратация	Бананы, запеченный картофель в кожуре, курага
<b>Сода</b>	Важный электролит, сокращение мышц, нормальная работа сердца, баланс кислотности, гидратация	Соль, фрукты, суп, соевый суп, сыр, соевые орехи, соевый соус
<b>Цинк</b>	Иммунная функция, деление клеток, углеводный обмен	Мясо, пшеница, баранина, розмарин, семечки, тыквы