ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено Роспотребнадзором

# НУТРИЕНТЫ

## ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

| ТИП | ПОЛЬЗА | ИСТОЧНИК |
|---|---|---|
| Витамин A | Зрение, рост, иммунитет, восстановление | Сладкий картофель, морковь, шпинат, капуста, салат, манго, печень |
| Витамин B | Нервная система, иммунитет, производство эритроцитов, энергия | Обогащенные злаки, мясо, цельнозерновые продукты |
| Витамин C | Антиоксидант, образование коллагена, усвоение железа | Цитрусовые, киви, брюссельская капуста, ростки, помидоры |
| Витамин D | Поступление минералов в кости, усвоение кальция, иммунитет | Солнечные лучи, лосось, тунец, яйца, обогащенное молоко |
| Витамин E | Антиоксидант, укрепление иммунитета | Обогащенные злаки, семена, орехи, растительное масло |
| Витамин K | Свертывание крови, здоровье костной системы | Овощи темного цвета, брокколи, ростки, брюссельская капуста, спаржа |
| Кальций | Здоровье зубов и костей, сокращение мышц, нервная система, частота сердечных сокращений | Йогурт, сыр, молоко, соевое молоко, обогащенные злаки |
| Йод | Функции щитовидной железы, клеточный метаболизм | Обезвоженные водоросли, морская рыба, йодированная соль, запеченный картофель в кожуре, молоко |
| Железо | Производство эритроцитов, транспортировка кислорода, образование ферментов и функции ДНК | Мидии, печень, тыквенные семечки, орехи, говядина, баранина, фасоль, темно-зеленые листовые овощи |
| Калий | Важный электролит, сокращение мышц, нервные сигналы, баланс жидкости, гидратация | Фасоль, запеченный картофель в кожуре, курага |
| Натрий | Важный электролит, сокращение мышц, нервные сигналы, баланс жидкости, гидратация | Соль, бульон, суп, соевый соус, сыр, соленые огурцы, соленые закуски |
| Цинк | Иммунная функция, деление клеток, углеводный обмен | Мидии, говядина, баранина, ростки, семена тыквы |