

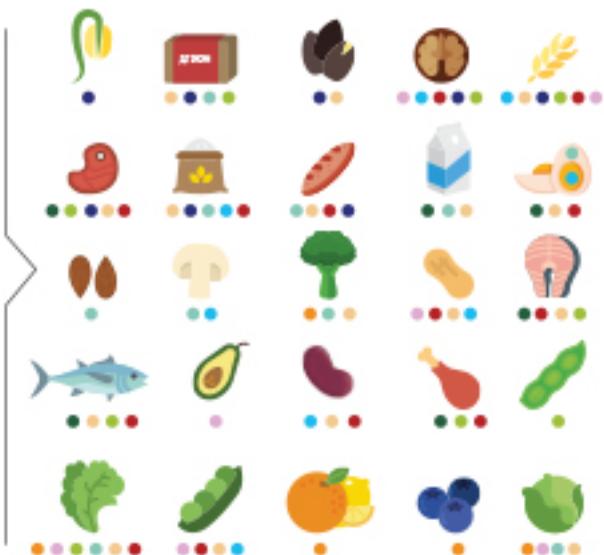


## МІКРОНУТРІЄНТИ - ВІТАМІНИ ТА МІНЕРАЛИ

Вітаміни та мінерали - це сполуки, необхідні для здорового функціонування нашого організму.

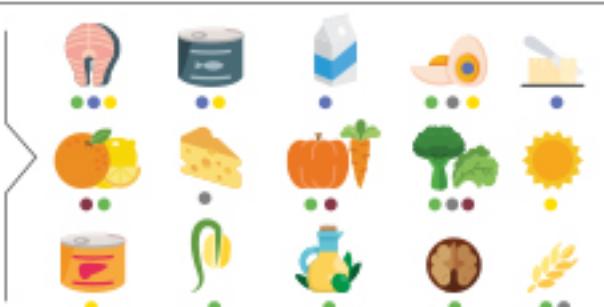
### ВОДОРОЗЧИННІ ВІТАМІНИ

	ВІТАМІН	Використання з енергією з вуглеводів	Питомісності	Важливий для захисника білка, жирів і вуглеводів, обміну харчових кислот і холестерину
B1	ВІТАМІН	Важливий для нормальної роботи серця, травлення і нервової системи	Ліпідна кислота	
	B2	Важливий для зростання і відродження тканин, шкіри і очей		
		Використання енергії, яка міститься в телі		
	Niacin	Використання енергії, яка міститься в телі		
	B3	Важливий для зростання і відродження		
		Підтримує нормальний рівень холестерину		
		Важливий для нервової системи і травлення		
	ПРІДОКСИН	Необхідний для захисника білка і вуглеводів, утворення хворівок клітин крові (ерітоцитів), функціонування мозку, імунної системи		
V6				
	C			



### ЖИРОРОЗЧИННІ ВІТАМІНИ

A	БІТАКАРОТИН >>> РЕТИНОЛ	Важливий для зору, особливо за нормального зростання дітей
		Зберігає стікові волошки в роті, дехідатизує і сечовидільні шляхи
		Відбиває від інфекційних бактерій
		Змінює імунітет
K	ФІТОКОЛІНОН	Важливий для процесів згортання крові



### МІНЕРАЛИ

Ca	КАЛЬЦІЙ	Змінює кістки і зуби
		Бере участь у скороченні (роботі) м'язів і передачі сигналів нервовими волокнами
		Допомагає крові згортається
Cr	ХРОМ	Важливий для нормального зростання
		Контролює рівень цукру в крові
Cu	МІДЬ	Разом з кальциєм беруть участь у формуванні хворівок клітин крові (ерітоцитів)
		Співпраця функціонування нервової системи
F	ФТОР	Важливий для здоров'я кісток і зубів, профілактика остеопорозу
		Зменшує ризик появи карісіу
I	ЙОД	Нормалізує функціонування щитовидної залози, мозку
		Необхідний для нормального зростання
Fe	ЗАЛІЗО	Бере участь у перевезенні іонів іонів через ніжки клітини крові від легеней до всіх органів і тканей
		Забезпечує анемії

