



# МІКРОНУТРИЄНТИ - ВІТАМІНИ ТА МІНЕРАЛИ

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

## ВОДОРОЗЧИННІ ВІТАМІНИ

<p><b>B1</b> <b>ТІАМІН</b> Виділяє енергію з вуглеводів і нормалізує роботу серця, травлення (нервової системи). Важливий для зростання.</p> <p><b>B2</b> <b>РИБОФЛАВІН</b> Важливий для зростання і відновлення тканин, шкіри і очей. Виділяє енергію, яка міститься в їжі.</p> <p><b>B3</b> <b>НАЦІН</b> Виділяє енергію, яка міститься в їжі. Важливий в період зростання. Підтримує нормальний рівень холестерину. Важливий для нервової системи і травлення.</p> <p><b>B6</b> <b>ПІРИДОКСИН</b> Необхідний для засвоєння білка і вуглеводів, утворення червоних клітин крові (еритроцитів), функціонування мозку, імунної системи.</p>	<p><b>Пантотенова кислота</b> Важливий для засвоєння білка, жиру і вуглеводів, обміну жирних кислот і холестерину.</p> <p><b>B12</b> <b>ЦΙΑНОКОБАЛАМІН</b> Разом з фолієвою кислотою бере участь в утворенні клітин крові і нервових клітин. Важливий для засвоєння жиру і вуглеводів.</p> <p><b>Біотин</b> Важливий для засвоєння жиру і білка, зростання, функціонування нервових клітин. Сприяє здоровому стану шкіри, волосся та нігтів.</p> <p><b>Фолієва кислота</b> Бере участь в утворенні червоних клітин крові (еритроцитів) і синтезі ДНК. Нормалізує розвиток і функціонування нервової системи.</p> <p><b>C</b> <b>АСКОРБІНОВА КИСЛОТА</b> Забезпечує здоров'я шкіри, ясен, зубів, кісток, хрящів. Нормалізує засвоєння заліза. Сприяє загоєнню ран та опору інфекціям.</p>	
---	--	--

## ЖИРОРОЗЧИННІ ВІТАМІНИ

<p><b>A</b> <b>БЕТА КАРОТИН &gt;&gt;&gt;&gt; РЕТИНОЛ</b> Важливий для зору, особливо за слабкого освітлення, нормального зростання дітей. Забігає слизові оболонки в роті, дихальні шляхи і сечовий/шлунково-кишковий і захищає від шкідливих бактерій. Зміцнює імунітет.</p> <p><b>K</b> <b>ФІЛОКІНОН</b> Важливий для процесів згортання крові.</p>	<p><b>E</b> <b>ТОКОФЕРОЛ</b> Важливий антиоксидант, що запобігає раку і серцевим хворобам.</p> <p><b>D</b> <b>ХОЛЕКАЛЬЦІВЕРОЛ</b> Разом із кальцієм і фосфором робить кістки і зуби здоровими та міцними. Дефіцит вітаміну D спричиняє рахіт, збільшує ризик вірогідність паразитів.</p>	
---	--	--

## МІНЕРАЛИ

<p><b>Ca</b> <b>КАЛЬЦІЙ</b> Зміцнює кістки і зуби. Бере участь у скороченні (роботі) м'язів і передачі сигналів нервовими волокнами. Допомагає крові згортатись.</p> <p><b>Cr</b> <b>ХРОМ</b> Важливий для нормального зростання. Контролює рівень цукру в крові.</p> <p><b>Cu</b> <b>МІДЬ</b> Разом із залізом бере участь у формуванні червоних клітин крові (еритроцитів). Сприяє функціонуванню нервової системи.</p> <p><b>F</b> <b>ФТОР</b> Важливий для здоров'я кісток і зубів, профілактики остеопорозу. Знаходиться рясно в воді.</p> <p><b>I</b> <b>ЙОД</b> Нормалізує функціонування щитовидної залози, мозку. Необхідний для нормального зростання.</p> <p><b>Fe</b> <b>ЗАЛІЗО</b> Бере участь у перенесенні кисню червоними клітинами крові від легень до всіх органів і тканин. Запобігає анемії.</p>	<p><b>Mg</b> <b>МАГНІЙ</b> Впливає на структуру і здоров'я скелета. Виділяє енергію, яка міститься в їжі.</p> <p><b>Mn</b> <b>МАРГАНЕЦЬ</b> Бере участь у формуванні здорових кісток, засвоєнні та метаболізмі вуглеводів, холестерину у білку.</p> <p><b>Pe</b> <b>ФОСФОР</b> Формує міцні здорові кістки і зуби (разом із кальцієм). Сприяє збереженню та використанню енергії.</p> <p><b>K</b> <b>КАЛІЙ</b> Бере участь у перенесенні нервових імпульсів і скороченні м'язів. Підтримує баланс рідини.</p> <p><b>Na</b> <b>НАТРІЙ</b> Бере участь у перенесенні нервових імпульсів і скороченні м'язів. Підтримує одновісний баланс.</p> <p><b>Zn</b> <b>ЦИНК</b> Сприяє загоєнню ран і захисту від інфекцій. Важливий для нормального зору та відсуття смаку і запаху, формування міцних кісток.</p>	
--	--	--