

30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА



МОЗГ

лосось, тунец
сардины
грецкий орех



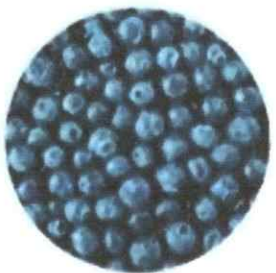
МЫШЦЫ

бананы от
боли в мышцах,
красное мясо,
яйца, тофу,
рыба для
наращивания
мышц



ЛЕГКИЕ

брокколи
брюссельская и
китайская
капуста

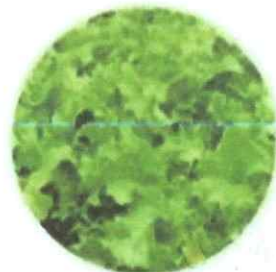


КОЖА

черника
лосось
зеленый чай

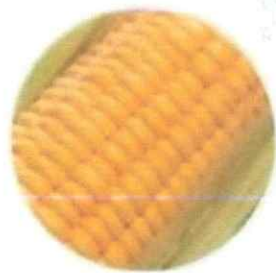
ВОЛОСЫ

темно-зеленые
овощи, фасоль,
лосось



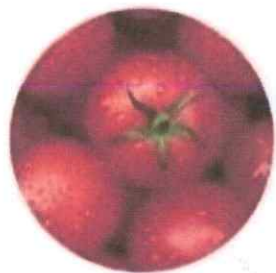
ГЛАЗА

кукуруза
яичные желтки
морковь



СЕРДЦЕ

помидоры
печеный
картофель
сливовый сок



КИШЕЧНИК

чернослив
йогурт









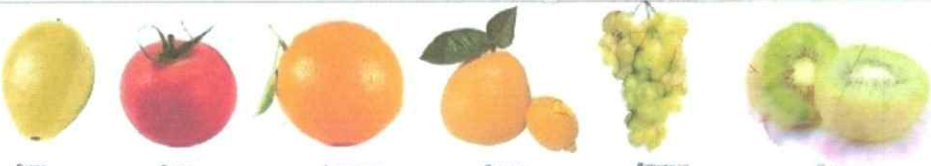



КОСТИ

апельсины
молоко
сельдерей



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

<p>ВИТАМИН А</p> <p>Жирорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> - росту и укреплению костей, - здоровью кожи, волос, зубов и десен - нормальному обмену веществ - повышению сопротивляемости инфекциям органов дыхания - поддержанию ночного зрения 	 <p>Яйца Масло Папайя Морковь Брюссельская капуста Печень Капуста</p>
<p>ВИТАМИН В₁</p> <p>Водорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> - улучшению умственных способностей - гиревыносливости глики - нормальной работе сердца, нервной системы и мышц 	 <p>Горох Курица Картофель Соевые бобы Молоко Зерно</p>
<p>ВИТАМИН В₂</p> <p>Водорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> - обмену жиров, углеводов и белков - росту тканей - нормальной работе щитовидной железы - предотвращению развития сердечно-сосудистых заболеваний 	 <p>Зеленые овощи Хлеб Мясо Сыр Соевые бобы Молоко</p>
<p>ВИТАМИН В</p> <p>Водорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> - нормальной работе нервной системы - уменьшению нервозности - развитию болезни Альцгеймера 	 <p>Томаты Картофель Орехи Бананы Овощи</p>
<p>ВИТАМИН В₆</p> <p>Водорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> - усвоению белка и жиров - предотвращению кожных заболеваний - нормальному обмену аминокислот - повышению устойчивости к болезням 	 <p>Сухофрукты Горох Бобовые Рыбы Мясо Молоко</p>
<p>ВИТАМИН В₁₂</p> <p>Водорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> - нормальному росту и развитию ребенка - повышению сопротивляемости к вирусным инфекциям - улучшению памяти 	 <p>Яйца Мясо Печень Сыр Молоко</p>
<p>ВИТАМИН С</p> <p>Водорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> - заживлению ран и переломам - предотвращению ожогов - повышению иммунитета - укреплению кровеносных сосудов - повышению уровня усвоения железа 	 <p>Гуава Томат Апельсины Лимоны Виноград Киви</p>
<p>ВИТАМИН D</p> <p>Жирорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> - поведению - нормальному свертыванию крови - нормальному росту костей 	 <p>Яйца Рыбий жир Молоко Рыба Лучи солнца</p>
<p>ВИТАМИН E</p> <p>Жирорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> - улучшению регенерации тканей - стимулирует иммунитет - улучшает тонус организма - замедлению процессов старения в организме - улучшению циркуляции крови 	 <p>Бананы Зеленые овощи Соевые бобы Яйца Миндаль Морковь</p>
<p>ВИТАМИН К</p> <p>Жирорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> - нормальному свертыванию крови - укреплению костей - улучшению работы сердца 	 <p>Томаты Соевые бобы Шпинат Мясо Редис Капуста</p>

Пирамида питания

