

Витамины





Витамин А замедляет процесс старения

Источники : рыбий жир и печень



Витамин В улучшает умственные способности

Источники : арахис и молоко



Витамин С повышает устойчивость организма к инфекциям



Источники :облепиха и цитрусовые



Витамин D способствует усвоению организмом кальция

Источники : сыр и творог