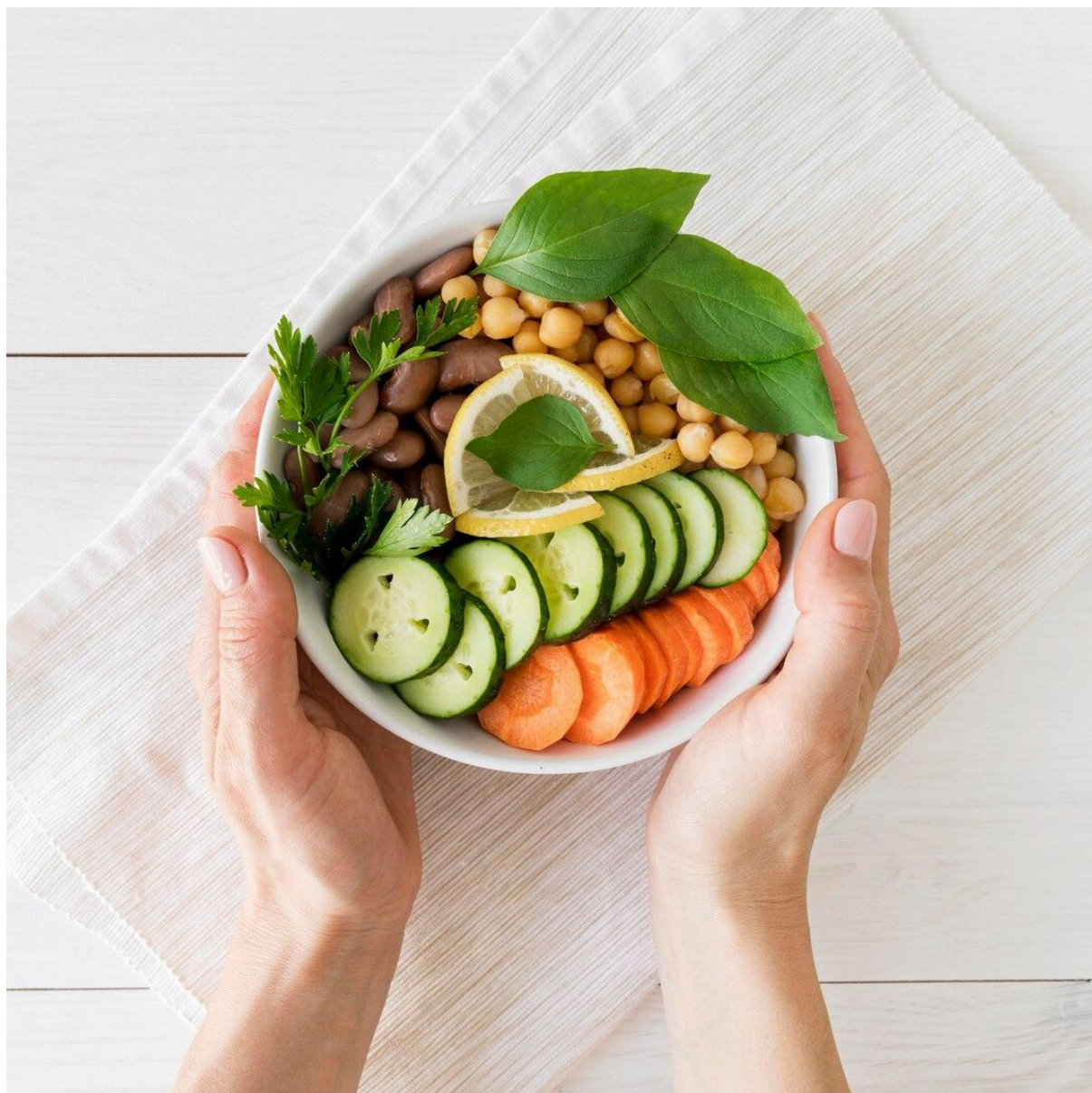


ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ В ПРОДУКТАХ



Разнообразное питание – ключ к вашему здоровью и энергии. Витамины и минералы играют важную роль в поддержании всех функций организма.

Недостаток этих элементов может привести к различным проблемам со здоровьем, таким как усталость, слабость, проблемы с кожей, волосами и многое другое.

К сожалению, современные почвы обеднены, и не все продукты обладают надлежащим качеством и ценностью. Поэтому, если у вас уже есть дефициты или вы замечаете симптомы нехватки витаминов и минералов, полагаться только на продукты питания не стоит. В таких случаях лучше подключать добавки, чтобы восполнить дефициты.

Однако, это не значит, что можно забыть о здоровом питании. **Возьмите себе за привычку продумывать свой рацион заранее.** В этом вам поможет моя таблица, которая станет отличным помощником в составлении сбалансированного меню.

ВИТАМИН	СОДЕРЖАНИЕ В ПРОДУКТАХ НА 100 г	СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА
<p>Витамин А</p> <ul style="list-style-type: none"> •Оказывает влияние на барьерную функцию кожи и слизистых •Повышает резистентность организма к инфекции •Предотвращает заболевания глаз 	<p>Печень трески 25000 мкг</p> <p>Печень говяжья 8367 мкг</p> <p>Морковь 2000 мкг</p> <p>Рябина красная 1500 мкг</p> <p>Угорь 1200 мкг</p> <p>Зелень петрушки 950 мкг</p> <p>Куриный желток 925 мкг</p>	<p>Торможение роста</p> <p>Снижение массы тела</p> <p>Нарушение репродуктивной функции</p> <p>Истощение организма</p> <p>Фолликулярный гиперкератоз, усиленное шелушение кожи</p> <p>Потеря остроты зрения в сумерках</p>
<p>Витамин Д</p>	<p>Жир печени трески</p>	<p>Мышечная слабость</p>

<ul style="list-style-type: none"> •Необходим для формирования костной ткани •Повышает иммунитет •Необходим для щитовидной железы и нормальной свертываемости крови 	<p>250 мкг Грибы майтаке 28,1 мкг Скумбрия 25 мкг Горбуша 13 мкг Красная икра 12 мкг Яичный желток сырой 5,4 мкг Лисички 5,3 мкг</p>	<p>Судороги Частые переломы и трещины костей Частые простудные заболевания Повышенная потливость Раздражительность, часто плохое настроение Рахит у детей</p>
<p>Витамин Е</p> <ul style="list-style-type: none"> •Поддерживает выработку прогестерона •Нормализует гормональный фон •Ускоряет процессы регенерации 	<p>Масло зародышей пшеницы 149 мг Масло фундука 47 мг Масло подсолнечное нераф 41 мг Масло миндальное 39 мг Перец чили молотый сухой 38 мг Семечки подсолнуха 35 мг Миндаль 25 мг</p>	<p>Мышечная слабость Невнимательность Нервозность Апатия и сонливость Головные боли Ухудшение качества кожи</p>
<p>Витамин К</p> <ul style="list-style-type: none"> •Регулирует уровень сахара в крови •Способствует сокращению мышечных спазмов и расслаблению матки во время менструации 	<p>Листья зелёного чая 0,964 мг Печень 0,6 мг Капуста зелёная 0,5 мг Шпинат 0,45 мг Капуста розовая 0,23 мг Брокколи 0,21 мг</p>	<p>У детей - кровотечения из пупка, мочевых путей, носа, рта У взрослых - жидкий кал с примесью крови, легкое возникновение подкожных гематом Кровотечения в ЖКТ Кровоточивость десен У женщин отмечаются обильная менструация</p>
<p>Витамин В1 Тиамин</p>	<p>Мука кунжутная 2,7 мг</p>	<p>Постоянная усталость и дефицит энергии</p>

<ul style="list-style-type: none"> •Укрепляет иммунитет •Улучшает состояние нервной системы •Нужен для роста волос 	<p>Спирулина 2,4мг</p> <p>Семечки подсолнуха 1,5 мг</p> <p>Семя конопляное 1,3 мг</p> <p>Орех макадамия 1,2 мг</p>	<p>Раздражительность, снижение памяти</p> <p>Нарушение сна</p> <p>Снижение иммунитета</p> <p>Боль в мышцах, мышечная слабость, покальвание</p> <p>Нарушение ритма сердца</p>
<p>Витамин В2 Рибофлавин</p> <ul style="list-style-type: none"> •Продуцирует энергию •Ускоряет обмен веществ •Помогает в усвоении железа 	<p>Спирулина 3,7 мг</p> <p>Говяжья печень 3,4 мг</p> <p>Свиная печень 3,0 мг</p> <p>Говяжьи почки 2,8 мг</p> <p>Печень индейки 2,7 мг</p>	<p>Хейлоз (трещины и боль на наружной поверхности губ</p> <p>Угловой стоматит (трещины и боль в углах рта)</p> <p>Воспаление и покраснение языка</p> <p>Себорейный дерматит</p>
<p>Витамин В3 Никотиновая кислота</p> <ul style="list-style-type: none"> •Образует энергию •Необходим для нервной системы •Борется с воспалением 	<p>Рисовые отруби 34 мг</p> <p>Анчоусы 19, 9 мг</p> <p>Печень говяжья 17,5 мг</p> <p>Печень свиная 15 мг</p> <p>Грибы шиитакэ 14 мг</p>	<p>Высыпания на коже, дерматиты</p> <p>Слабость, усталость, раздражительность, плохое настроение, нервозность, озлобленность, депрессивные состояния</p> <p>Глубокие трещины на языке</p> <p>Воспалительные заболевания ЖКТ</p> <p>Отечность, зуд кожи, чувство “ползания мурашек”</p>
<p>Витамин В6 Пиридоксин</p> <ul style="list-style-type: none"> •Обеспечивает клеточное дыхание •Улучшает состояние кожи •Нормализует нервную систему 	<p>Отруби рисовые 4,1 мг</p> <p>Шалфей 2,7 мг</p> <p>Мята 2,6 мг</p> <p>Паприка 2,1 мг</p>	<p>Депрессия</p> <p>Утомляемость</p> <p>Выпадение волос</p> <p>Бессонница</p> <p>Снижение интеллектуальных способностей</p> <p>Апатия</p> <p>Раздражительность</p>

		Агрессивное поведение
<p>Витамин В7 Биотин</p> <ul style="list-style-type: none"> •Участвует в образовании коллагена •Способствует росту волос •Поддерживает нормальный уровень сахара в крови 	<p>Свиная печень 250 мкг</p> <p>Говяжья печень 200 мкг</p> <p>Сухие дрожжи 200 мкг</p> <p>Соя, бобы 60 мкг</p> <p>Рожь цельная 46 мкг</p>	<p>Воспаление кожных покровов, шелушение</p> <p>Ломкость ногтей</p> <p>Выпадение волос</p> <p>Обостренная кожная чувствительность</p> <p>Анемия</p> <p>Покалывание или онемение конечностей</p> <p>Мышечные боли</p> <p>Снижение энергичности</p>
<p>Витамин В9 Фолиевая кислота</p> <ul style="list-style-type: none"> •Поддержание здоровья кожи, волос, ногтей •Снижает риск онкозаболеваний •Участвует в синтезе нейромедиаторов 	<p>Печень утиная 738 мкг</p> <p>Печень гусиная 738 мкг</p> <p>Печень индейки 691,0 мкг</p> <p>Маш 625,0 мкг</p> <p>Куриная печень 578,0 мкг</p>	<p>Болезни ЖКТ</p> <p>Утомляемость</p> <p>Раздражительность</p> <p>Депрессия</p> <p>Апатия</p> <p>Головные боли</p> <p>Задержка полового развития у девушек</p> <p>Ранний климакс у женщин</p>
<p>Витамин В12 Кобаламин</p> <ul style="list-style-type: none"> •Для здоровья головного мозга •Для нервной системы •Поддержка артериального давления 	<p>Моллюски 98,8 мкг</p> <p>Говяжья печень 70,6 мкг</p> <p>Осьминог 36 мкг</p> <p>Скумбрия 19 мкг</p> <p>Сыр 3,1 мкг</p>	<p>Боли и спазмы в области желудка</p> <p>Потеря веса</p> <p>Анорексия</p> <p>Слабость</p> <p>Бледность</p> <p>Перхоть</p> <p>Нервозность</p> <p>Депрессия</p> <p>Плохая свертываемость крови</p> <p>Онемение и покалывание в ногах</p> <p>Воспаленный язык</p>
<p>Витамин С Аскорбиновая кислота</p>	<p>Барбадосская вишня 1677 мкг</p> <p>Кориандр (кинза) 566,7 мг</p>	<p>Легко появляются синяки</p> <p>Сухая, грубая, неровная кожа</p>

<ul style="list-style-type: none"> •Повышает выносливость физ нагрузок •Укрепляет стенки сосудов •Ускоряет заживление ран 	<p>Перец чили зел (свеж) 242,5 мг</p> <p>Перец болгарский желтый (свеж) 183,5 мг</p> <p>Смородина черная (свежая) 181 мг</p>	<p>Ногти в форме “ложки”</p> <p>Слабость, утомляемость</p> <p>Кровоточивость десен</p> <p>Плохое заживление ран</p> <p>Кровотечение из носа</p> <p>Ранее (до 35 лет) появление морщин</p> <p>Частые простуды</p>
<p>Кальций</p> <ul style="list-style-type: none"> •99% содержится в костях и зубах •Необходим для нормальной свертываемости крови •Регулирует кислотно-щелочной баланс 	<p>Кунжут 1474 мг</p> <p>Сыр пармезан 1184 мг</p> <p>Петрушка сушеная 1140 мг</p> <p>Корица 1002 мг</p> <p>Семена чиа 631 мг</p> <p>Желток куриного яйца 289 мг</p>	<p>Хроническая усталость</p> <p>Нарушение сна</p> <p>Нервозность, нарушение внимания</p> <p>Мышечные подергивания, судороги</p> <p>Аллергические реакции</p> <p>Образование синяков</p> <p>Ломкость ногтей</p>
<p>Калий</p> <ul style="list-style-type: none"> •Синтезирует гормоны •Участвует в работе и функционировании сердца, почек, надпочечников •Поддерживает нервную систему 	<p>Грибы белые сушёные 3937 мг</p> <p>Персик сушеный 2043 мг</p> <p>Урюк 1781 мг</p> <p>Курага 1717 мг</p> <p>Фасоль (зерно) 1100 мг</p> <p>Фисташки 1025 мг</p>	<p>Мышечная слабость, спазмы, аритмия</p> <p>Поверхностное дыхание</p> <p>Тошнота, рвота</p> <p>Учащенное мочеиспускание</p> <p>Сухость кожи</p> <p>Тусклость и слабость волос</p> <p>Плохое заживление кожных повреждений</p>
<p>Магний</p> <ul style="list-style-type: none"> •Снижает артериальное давление •Стимулирует перистальтику кишечника •Уменьшает возбудимость 	<p>Кунжут 720 мг</p> <p>Сыр пармезан 694 мг</p> <p>Белые грибы сушеные 606 мг</p> <p>Желток куриного яйца 542 мг</p> <p>Икра красная 490 мг</p>	<p>Утомляемость, раздражительность</p> <p>Потеря аппетита, тошнота, рвота, диарея, запоры</p> <p>Подергивание мышц, дрожание рук, слабость в мышцах</p> <p>Беспокойство</p> <p>Бессонница</p>

нейронов	Фасоль 480 мг	
<p>Кремний</p> <ul style="list-style-type: none"> •Для волос, ногтей, костей •Препятствует образованию опухолей •Защищает иммунитет 	<p>Рис нешлифованный 1240 мг</p> <p>Ячмень 620 мг</p> <p>Кунжут 200 мг</p> <p>Соевые бобы 170 мг</p> <p>Гречка 120 мг</p> <p>Земляника 100 мг</p>	<p>Повышенная хрупкость и ломкость костей</p> <p>Повышенная чувствительность зубов</p> <p>Снижение тонуса кожи, дряблость, морщины</p> <p>Выпадение волос</p> <p>Ломкость ногтей</p> <p>Длительно незаживающие раны</p> <p>Нарушение стула (запор или диарея)</p> <p>Снижение аппетита</p>
<p>Железо</p> <ul style="list-style-type: none"> •Стимулирует клеточное дыхание •Способствует энергии •Необходим для иммунной системы 	<p>Кунжут 16 мг</p> <p>Морская капуста 16 мг</p> <p>Чечевица 11,8 мг</p> <p>Гречка 8,3 мг</p> <p>Ячмень 7,4 мг</p> <p>Печень говяжья 6,9 мг</p> <p>Желток куриного яйца 6,7 мг</p>	<p>Головокружения</p> <p>Слабость, утомляемость</p> <p>Непереносимость холода</p> <p>Снижение концентрации внимания</p> <p>Низкая выносливость</p> <p>Растрескивание в углах рта</p> <p>Ломкость ногтей</p> <p>Извращение вкуса</p> <p>Запоры</p>
<p>Йод</p> <ul style="list-style-type: none"> •Поддерживает щитовидную железу •Участвует в регуляции обмена энергии •Отвечает за рост и развитие всех внутренних органов 	<p>Фейхоа 3000 мкг</p> <p>Морская капуста 300 мкг</p> <p>Кальмар 200 мкг</p> <p>Треска 135 мкг</p> <p>Окунь 60 мкг</p> <p>Горбуша 50 мкг</p>	<p>Утомляемость, слабость</p> <p>Ослабление памяти, зрения, слуха</p> <p>Уменьшение работоспособности и концентрации внимания</p> <p>Сонливость</p> <p>Перемены настроения</p> <p>Плаксивость</p> <p>Потливость</p>

	Яйцо куриное 20 мкг	Отёчность Выпадение волос
<p>Медь</p> <ul style="list-style-type: none"> •Поддерживает структуру костей, хрящей, сухожилий •Повышает устойчивость организма к инфекциям •Снижает уровень воспаления 	Печень трески 12,20 мг Спирулина 6,1 мг Устрицы 4,4 мг Кешью 2,2 мг Кальмар 2,1 мг Фундук 1,8 мг Капуста кудрявая 1,5 мг	Хроническая усталость, головокружения Ранняя седина, выпадение волос Плаксивость, депрессивное настроение Диарея Склонность к образованию синяков Высыпания на коже Частые переломы костей
<p>Цинк</p> <ul style="list-style-type: none"> •Снижает токсическое действие тяжелых металлов •Повышает иммунитет •Необходим для развития половых признаков 	Устрицы 61 мг Кунжут 10,2 мг Конопляное семя 9,9 мг Семена мака 7,9 мг Семена тыквы 7,8 мг Желток яйца 7,7 мг Грибы шиитакэ 7,7 мг	Раздражительность, утомляемость, потеря памяти Потеря вкусовых ощущений Диарея Высыпания на коже, угри, фурункулез, экзема, дерматит, псориаз Белые пятна на ногтях Перхоть, выпадение волос Частые ОРВИ
<p>Селен</p> <ul style="list-style-type: none"> •Усиливает иммунную защиту •Для нервной системы •Нормализует работу эндокринной системы 	Бразильский орех 1917 мкг Семена горчицы 208 мкг Куриное яйцо 139 мкг Печень индейки 102 мкг Куриная печень 82 мкг Семена подсолнуха 79 мкг Скумбрия 73 мкг	Выпадение волос Дистрофические изменения ногтей Частые ОРВИ Хроническая усталость

Забота о своем здоровье – это путь, который требует времени и усилий. Помните, что каждый шаг, который вы делаете в сторону разнообразного и сбалансированного питания, приближает вас к лучшему самочувствию и энергии.

Не бойтесь экспериментировать с новыми продуктами и рецептами, следите за своим рационом и вовремя восполняйте дефициты.

Девы, Ваше здоровье и благополучие – в ваших руках, вы заслуживаете быть здоровыми и счастливыми!



Ваш нутрициолог Катерина НутриКа
• Телеграм-канал https://t.me/nutri_ka