

ВИТАМИНЫ

БУДЬ
ЗДОРОВ

Витамин

A

– ретинол

- регуляция обменных процессов в коже и слизистых, ускорение их регенерации;
- антиокислительное действие, стабилизация клеточных мембран;
- повышение сопротивляемости организма инфекциям;
- обеспечение цветосприятия и зрения в сумерках.



Витамин

B₂

– рибофлавин

- образование эритроцитов, антител, регуляция роста и репродуктивных функций; функции щитовидной железы, здоровье кожи и ее производных.



Витамин

B₆

– пиридоксин

- участие в обмене белков, углеводов, жиров;
- регуляция функций печени;
- участие в усвоении организмом незаменимых жирных кислот, аминокислот;
- участие в синтезе гемоглобина;
- регуляция деятельности нервной системы.

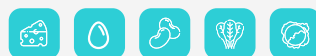


Витамин

B₉

– фолиевая кислота

- участие в синтезе и регенерации клеток, поэтому фолиевая кислота особенно необходима в периоды быстрого роста и развития организма;
- участие в процессе репликации ДНК;
- регуляция кровотока в костном мозге;
- защита от онкопатологии;
- регуляция процесса формирования нервной трубки плода;
- стимуляция сперматогенеза.



Витамин

B₁₂

– кобаламин

- участие в кроветворении;
- участие в обмене жиров;
- стимуляция усвоения аминокислот;
- участие в работе нервной системы, когнитивной деятельности.



Витамин

C

– аскорбиновая кислота

- стимуляция иммунной системы;
- антиокислительное действие;
- укрепление стенок кровеносных сосудов;
- регуляция функции нервной системы;
- регуляция деятельности желез внутренней секреции;
- регуляция обмена холестерина;
- стимуляция усвоения белков, железа, некоторых других витаминов.



Витамин

D

– олекальциферол

- регуляция обмена кальция, фосфора в костной и мышечной тканях;
- регуляция деятельности нервной системы;
- участие в регуляции углеводного и липидного обмена;
- регуляция роста и развития клеток;
- участие во всех звеньях иммунных реакций;
- участие в работе репродуктивной системы мужчин и женщин

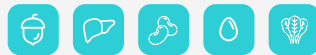


Витамин

E

– токоферол

- стабилизация мембран клеток, антиокислительное действие;
- стимуляция работы мышц;
- регуляция работы половых желез.



Витамин

PP

– ниацин

- участие в процессе клеточного дыхания;
- участие в белковом и углеводном обменах;
- регуляция высшей нервной деятельности;
- регуляция работы пищеварительной системы;
- регуляция холестерина обмена;
- укрепление стенок сосудов.

