

Таблица питательных веществ.

Питательные вещества	Продукты, в которых содержатся	Польза для организма
-----------------------------	---------------------------------------	-----------------------------

ОСНОВНЫЕ

Белки	Молочные продукты, яйца, рыба, мясо, ветчина	Строительный материал организма
Жиры	Растительные и сливочные масла, молочные продукты	Калории, необходимые для роста и жизнедеятельности, и основные жирные кислоты, способствующие развитию нервной системы
Углеводы	Злаковые каши, хлеб, фрукты, сахар	Калории, необходимые для развития мышц. Это — источник энергии

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Кальций	Молоко и его продукты	Необходим для образования костей и зубов
Фосфор	Злаковые каши, рыба	Необходим для укрепления костей
Железо	Зеленые овощи, мясо, печень, шоколад	Предотвращает малокровие
Магний	Злаковые каши, какао	Необходим для правильного развития нервной системы
Калий	Фрукты, овощи, мясо, рыба	Регулирует количество воды в организме
Натрий	Соль, ветчина, сыр	Регулирует количество воды в организме и кислотность желудочного сока

Иод	Рис, рыба	Необходим для правильного развития щитовидной железы
Фтор	Злаковые каши, рыба, спаржа, бананы	Укрепляет зубы и предотвращает кариес
Вода	Минеральная вода, фрукты, овощи	Основа всех клеток организма

ВИТАМИНЫ

Витамин А	Молочные продукты, сливочное масло, яйца, печень, рыба, морковь	Стимулирует зрение и необходим для борьбы с инфекционными заболеваниями
Витамин В1	Печень, яичный желток, говядина, злаковые каши, яблоко, груши	Обеспечивают нормальную деятельность нервной системы и органов пищеварения. Способствует развитию организма
Витамин В2	Печень, мясо, злаковые каши, молоко	Способствует формированию клеток
Витамин В3	Мясо, рыба, курица, злаковые каши	Стимулирует рост волос
Витамин В5	Яйца, мясо	Необходим для создания мышечной ткани
Витамин В6	Кукуруза, зеленый горошек, рыба, ветчина, сыр, груши, бананы	Предотвращает малокровие, улучшает зрение, способствует построению клеток
Витамин В9 (фолиевая кислота)	Зеленая фасоль, спаржа, морковь, печень	Предотвращает малокровие, улучшает зрение, способствует построению клеток
Витамин В12	Мясо, рыба, печень	Стимулирует рост волос

Витамин С	Зеленая фасоль, спаржа, морковь, печень	Предотвращает малокровие, улучшает зрение, способствует построению клеток
Витамин D	Молоко, растительные и сливочные масла, яйца	Способствует развитию костей, предотвращает появление рахита