

**Витамин роста, молодости и красоты.
Обеспечивает функцию глаз, участвуя
в процессе сумеречного и цветного зрения**



При недостатке

- Развитие «куриной слепоты» (нарушение темновой адаптации)
- Задержка роста в молодом возрасте
- Сухость слизистых

© АНО «Национальные приоритеты», 2022.

Источник: Роспотребнадзор.

Обладает сильными
антиоксидантными
свойствами

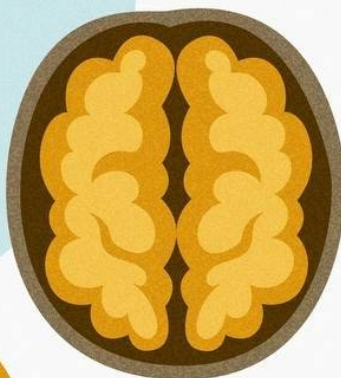
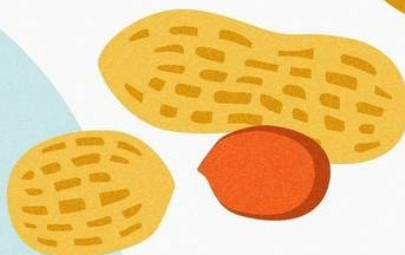
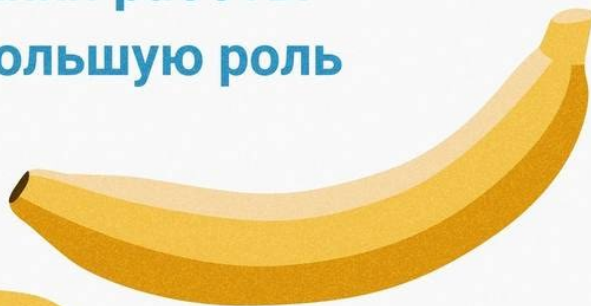


При недостатке

- Нарушение остроты зрения
- Сухость кожи
- Анемия
- Мышечная дистрофия

Необходимы для поддержания работы нервной системы, играют большую роль в клеточном метаболизме

В



При недостатке

- Быстрая утомляемость
- Бессонница
- Апатия
- Сухость кожи

Водорастворимый жизненно важный витамин, ключевой элемент множества процессов в организме



При недостатке

- Сухость кожи
- Выпадение волос
- Ломкость ногтей
- Кровоточивость десен
- Плохое заживление ран
- Снижение иммунитета

