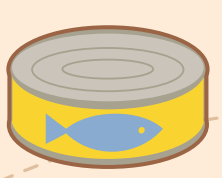
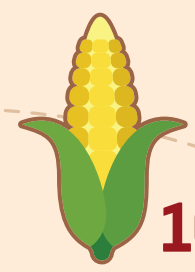
САНИТАРНЫЙ ЩИТ РОССИИ

ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН Е: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



9 МГ
печень трески

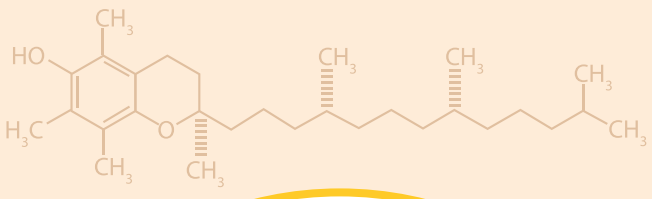


10 МГ
кукуруза

5 МГ
облепиха

24 МГ
миндаль

ВИТАМИН Е



3,1 МГ
куркума

31 МГ
семечки

2 МГ
шпинат

38 МГ
перец чили

1,2 МГ
клюква

НОРМА: 20 МГ/ДЕНЬ

60 МГ
подсолнечное масло

ПОЛЬЗА

- РЕГУЛИРУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ
- ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ОБРАЗОВАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА
- УКРЕПЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ
- ВЛИЯЕТ НА СИНТЕЗ ГОРМОНОВ
- ЗАЩИЩАЕТ ОРГАНИЗМ ОТ СТРЕССА
- УСКОРЯЕТ ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН
- ПОДДЕРЖИВАЕТ ТОНУС КАПИЛЛЯРОВ
- СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ САХАРА
- ВЛИЯЕТ НА КЛЕТОЧНОЕ ДЫХАНИЕ
- ВОССТАНАВЛИВАЕТ ФУНКЦИИ ОРГАНОВ

Ваш Роспотребнадзор