



ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, СНИЖАЮЩИЕ РИСК РАЗВИТИЯ АНЕМИИ



Елена Герасимова

Питательные вещества, снижающие риск развития анемии



Гемовое железо

- ✔ Красное мясо
- ✔ Птица
- ✔ Рыба

Негемовое железо

- ✔ Листовые овощи
- ✔ Бобовые
- ✔ Фрукты

Бета-каротин

- ✔ Помидоры
- ✔ Тыква
- ✔ Перец
- ✔ Брокколи
- ✔ Морковь
- ✔ Листовой салат

Фолиевая кислота

- ✔ Бобовые
- ✔ Листовой Салат
- ✔ Ячмень
- ✔ Арахис
- ✔ Брокколи
- ✔ Грецкий Орех

Витамин В12

- ✔ Морепродукты
- ✔ Рыба
- ✔ Печень

Витамин В 2

- ✔ Сыр
- ✔ Миндаль
- ✔ Рыба

Витамин В 6

- ✔ Белое мясо
- ✔ Чеснок
- ✔ Рыба
- ✔ Болгарский Перец
- ✔ Бобовые
- ✔ Грецкий Орех

Витамин С

- ✔ Шиповник
- ✔ Киви
- ✔ Черная Смородина
- ✔ Облепиха
- ✔ Перец

Витамин Д

- ✔ Рыба
- ✔ Кисломолочные продукты

Витамин К

- ✔ Листовые Овощи
- ✔ Капуста

Гистидин

- ✔ Мясо
- ✔ Рыба
- ✔ Молочные Продукты
- ✔ Хлеб
- ✔ Рис
- ✔ Бобовые

Лейцин

- ✔ Красное мясо
- ✔ Хлеб
- ✔ Рис

Треонин

- ✔ Мясо, Шиитаке
- ✔ Рыба, Шампиньоны
- ✔ Греча, Ячмень