

Признаки нехватки витаминов

ВИТАМИН А

- сухая кожа
- ломкие волосы
- поперечные полосы на ногтях
- плохое зрение в темноте
- диарея

ВИТАМИН D

- судороги
- хрупкие кости
- у детей – рахит

ВИТАМИН В2

- трещины на губах и в уголках рта
- ощущение «песка в глазах»
- светобоязнь
- нарушение восприятия цветов

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПОДОБНЫХ СИМПТОМОВ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!

ВИТАМИН С

- слабость
- быстрая утомляемость
- частые простуды
- кровоточивость десен
- плохо заживают раны и порезы

ВИТАМИН Е

- легко появляются синяки
- мышечная слабость
- бледная кожа

ВИТАМИН В1

- раздражительность
- плохой аппетит и сон
- мышечная слабость

ВИТАМИН В5

- шелушится кожа
- седеют и выпадают волосы
- усталость
- упадок сил

