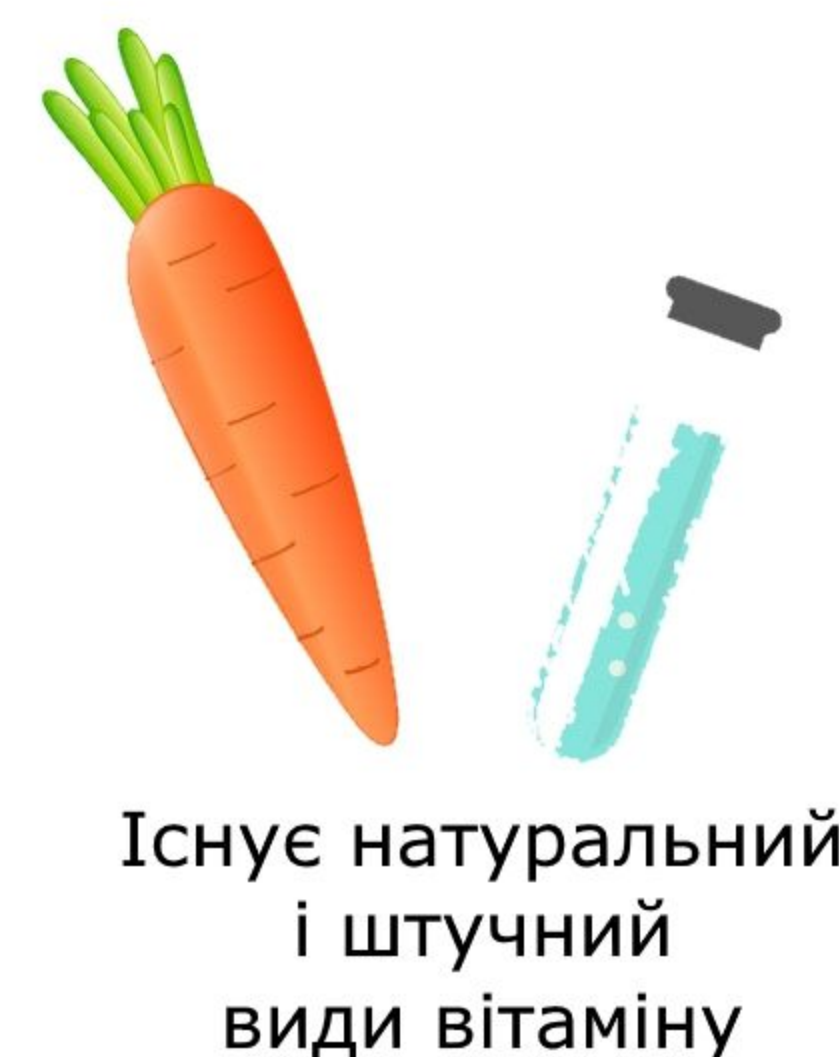


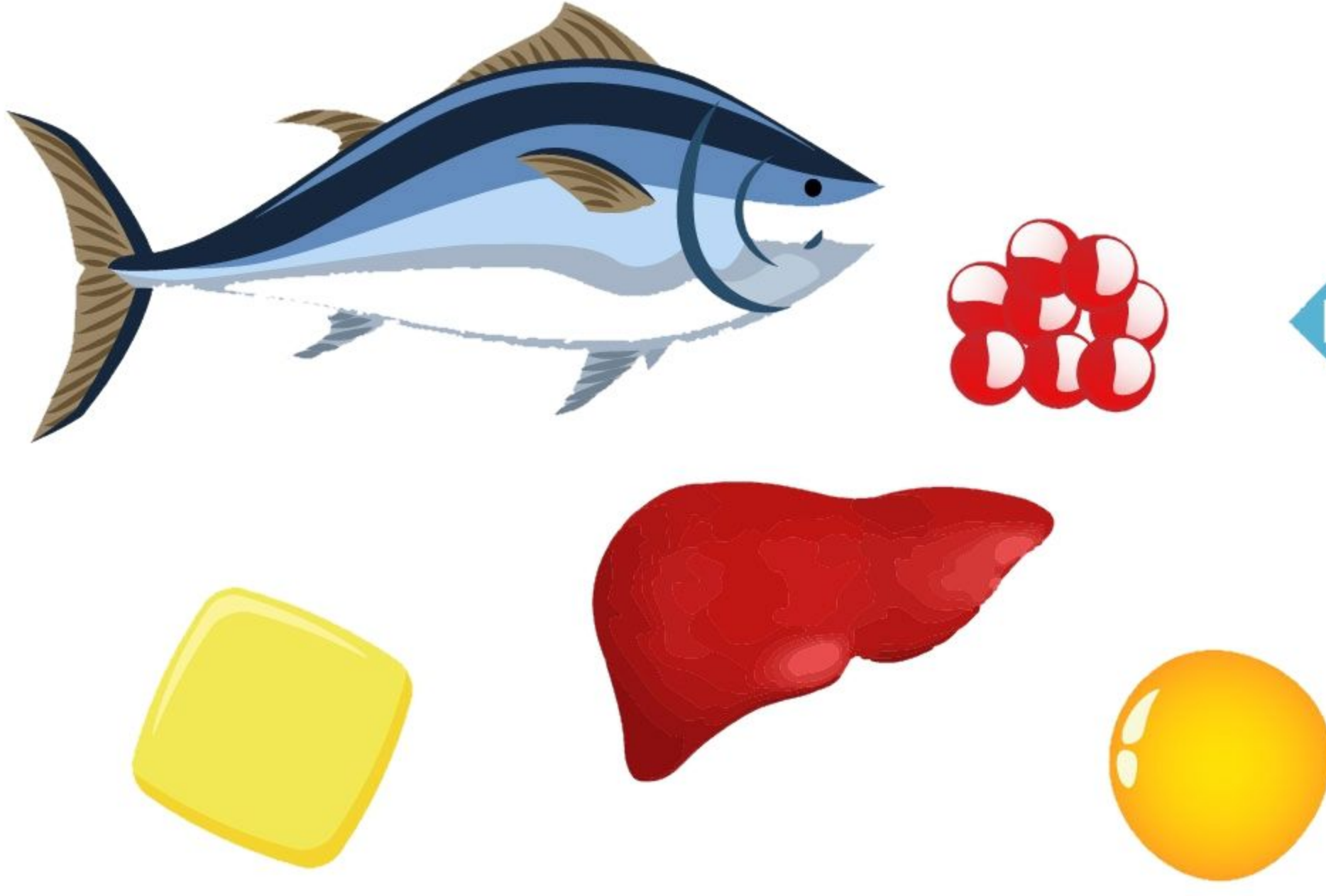
ВІТАМІН А

Ретинол, або вітамін А, відомий в фармакології як один з найкорисніших жиророзчинних речовин



ВІТАМІН А В ПРОДУКТАХ ХАРЧУВАННЯ

В ФОРМІ РЕТИНОЛУ



В ФОРМІ БЕТА-КАРОТИНУ

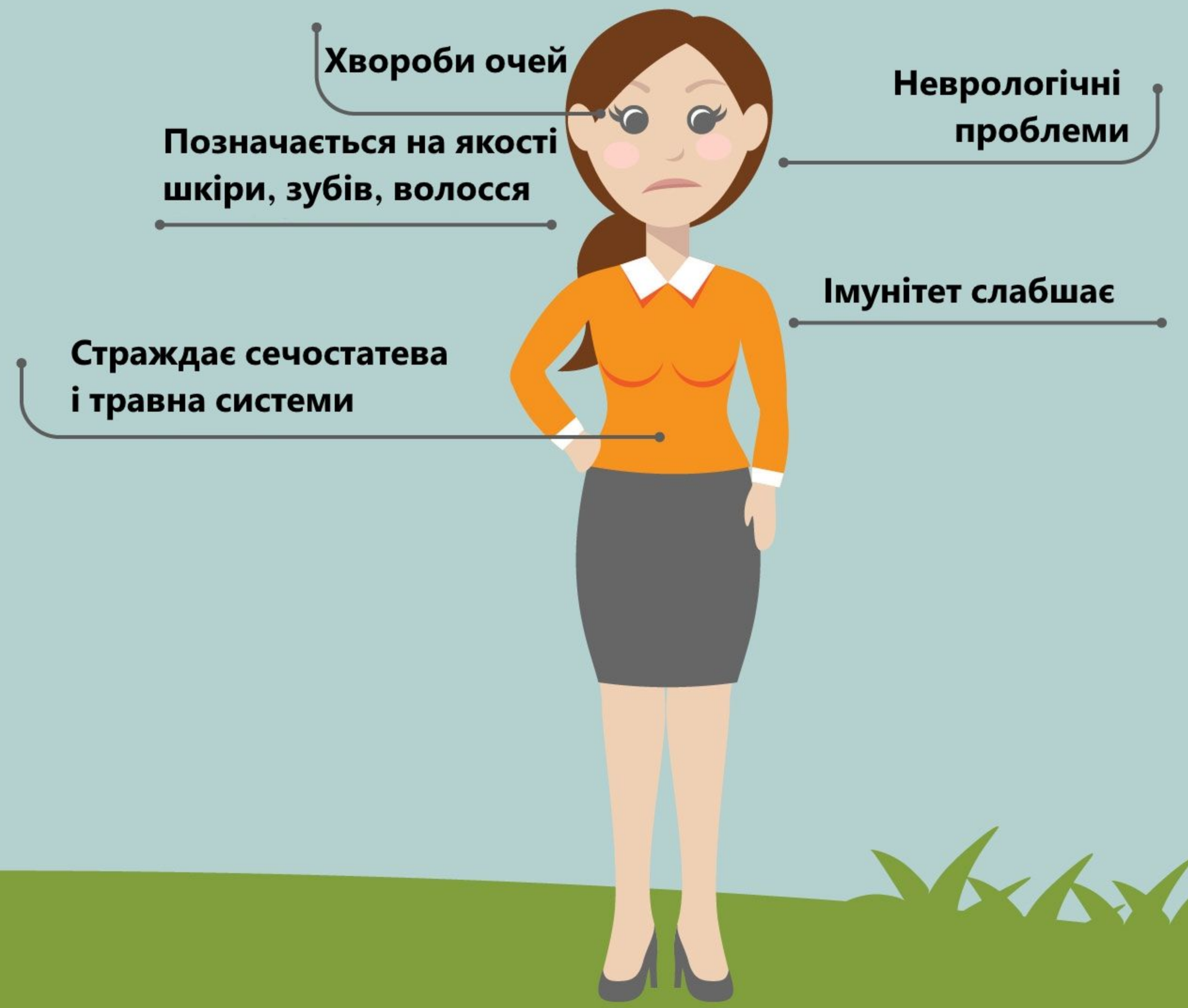


ДОБОВА НОРМА

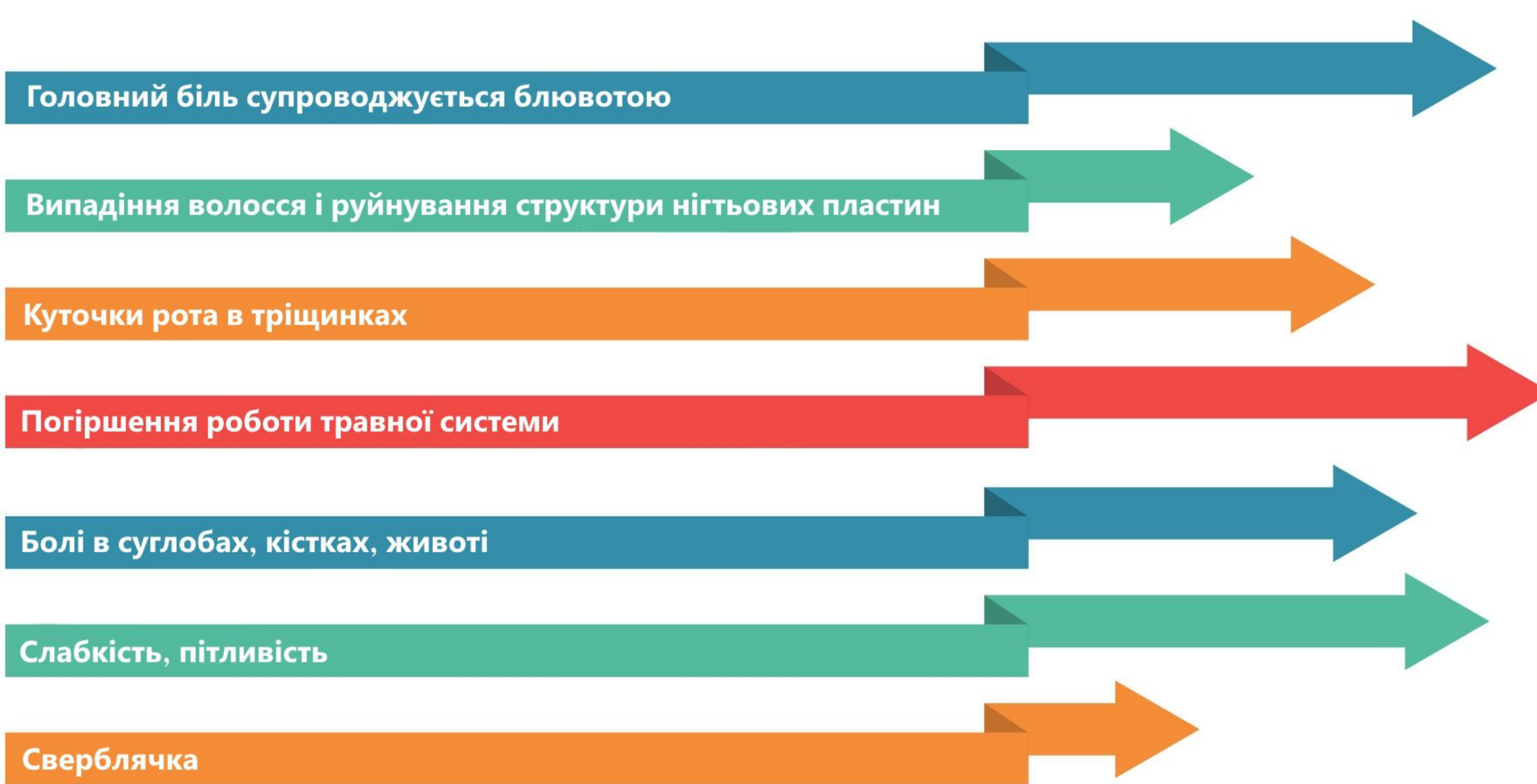
Кому	Добова доза
Діти до 6 міс.	400-600 мкг
Діти 7 міс. - 1 рік	500-600 мкг
1-3 років	300-600 мкг
4-8 років	400-900 мкг
9-13 років	600-1700 мкг
Підлітки (чол. стать)	900-2800 мкг

Кому	Добова доза
Підлітки (жін. стать)	700-2800 мкг
Чоловіки	900-3000 мкг
Жінки	700-3000 мкг
Літні люди	900-3000 мкг
Вагітні	1500-4000 мкг
В період лактації	1800-4500 мкг

ДЕ ВИКОРИСТОВУЮТЬ РЕТИНОЛ І КОЛИ ЙОГО МАЛО



ЧИМ НЕБЕЗПЕЧНЕ ПЕРЕДОЗУВАННЯ РЕТИНОЛУ



ВІТАМІН А ПОТРІБЕН ВСІМ!

