

ИСТОЧНИКИ НУТРИЕНТОВ

необходимых коже.

Таблица 1.

II. Источники нутриентов необходимых коже

Нутриенты	Продукты питания	БАД компании NSP
Кальций	брокколи, бурая водоросль, икра, йогурт, капуста, ламинария, лосось, миндаль, молоко, орехи, репа, сардины, сыр твердый, творог, тофу	Calcium Magnesium Chelate Colloidal Minerals Iron Chelate Kelp Mega-Chel OsteoPlus Red Clover Super complex TNT
Магний	авокадо, бананы, бобы, зародыши пшеницы, камбала, карп, коричневый рис, креветки, мелисса, миндаль, минеральные воды, молочные продукты, морской окунь, орехи, отруби, палтус, пеламида, просо, рыба-меч, сельдь, семена растений, скумбрия, соевые продукты, сушеные абрикосы, темно-зеленые листовые овощи, треска, цельнозерновой хлеб, цельные зерна	Burdock Calcium Magnesium Chelate Chlorophyll Liquid Co Q10 Plus Colloidal Minerals Kelp Mega-Chel OsteoPlus Red Clover Super complex TNT
Марганец	арахис, бобы, горох, гречиха, крупы, лесной орех (фундук), морковь, овсянка, отруби, чай, черная смородина, черника, шпинат	Colloidal Minerals Mega-Chel OsteoPlus Super complex TNT
Селен	брокколи, бурый рис, грибы, дрожжи, капуста, лук, молоко, морепродукты, мясо курицы, овсянка, отруби, печень, почки, тунец, цельнозерновые продукты, чеснок	Colloidal Minerals Defense Maintenance Mega-Chel Red Clover Super complex



Цинк	бобы, говядина, дрожжи, пшеница, имбирь, индейка, молоко, мясо, отруби пшеничные, печень, дрожжи, рыба, семена кунжута, семена тыквы, устрицы, цельнозерновые продукты, яйца	Colloidal Minerals Mega-Chel Super complex Red Clover Defense Maintenance
Витамин А, (ретинол), Провитамин А (бета- каротин, каротиноиды)	витамин А (ретинол) в продуктах животного происхождения: молочные продукты, сливочное масло, яйца, печень, рыбное масло, печень рыбы провитамин А (бета-каротин, каротиноиды) в продуктах растительного происхождения, особенно в яркоокрашенных овощах и фруктах: абрикосы, арбуз, брокколи, дыня, зеленый чай, зелень петрушки, зелень горчицы, кабачки, капуста, манго, морковь, помидоры, пшеничные отруби, салат, соя, спаржа, тыква, цикорий, шиповник, шпинат	Alfalfa Antioxidant Children's Chewable Vitamins Defense Maintenance Kelp Mega-Chel OsteoPlus Perfect Eyes Red Clover Super complex TNT
Витамин В1 (тиамин)	апельсины, арахис, бобы, фасоль, горох, гречка, зародыши пшеницы, зеленый горошек, изюм, картофель, лесные орехи, мясо, неочищенный (коричневый) рис, печень, пивные дрожжи, пророщенные зерна пшеницы, ржаная мука, семечки подсолнуха, устрицы, фисташки, хлеб из муки грубого помола с отрубями, цельнозерновые продукты	Alfalfa Black Walnut Children's Chewable Vitamins Kelp Mega-Chel Nutri-Calm

Витамин В2 (рибофлавин)	бананы, горох, грецкий орех, грибы, дрожжи, зеленые листовые овощи, зерна и оболочки зерновых, миндаль, молоко и молочные продукты, мясоб печень, птица, рыба, семена (подсолнуха кунжута), соя, сыр, творог, устрицы, фасоль, шпинат, яйца	Alfalfa Black Walnut Children's Chewable Vitamins Kelp Mega-Chel Nutri-Calm Perfect Eyes Super complex TNT
Витамин В3, Витамин РР (никотиновая кислота, никотинамин, никотинамид)	арахис, бобы, горох, грибы, домашняя птица, зеленый горошек, картофель, курага, миндаль, мясо (особенно говядина), печень, пивные дрожжи, пшеничные отруби, рыба, лосось, палтус, соя, субпродукты, цельные зерна	Children's Chewable Vitamins Mega-Chel TNT Black Walnut Nutri-Calm Antioxidant Super complex
Витамин В5 (пантотеновая кислота, кальций пантотенат)	авокадо, апельсины, арахис, бананы, брокколи, горох, грецкие орехи, грибы, зародыши пшеницы, крабы, молоко, мясо всех видов, включая куриное, омары, печень, пивные дрожжи, пшеничные отруби, рыба, семена подсолнуха, соя, сыр с плесенью (камамбер, рокфор), хлеб с отрубями, чечевица, яблоки, яйца	Children's Chewable Vitamins Mega-Chel Nutri-Calm Super complex TNT
Витамин В6 (пиридоксин)	бананы, бобы, дрожжи, зародыши пшеницы, капуста, картофель, картофель, коричневый рис, креветки, лосось, мясо, орехи, отруби, печень, пророщенные зерна пшеницы, птица, рыба, семена подсолнечника, соя, субпродукты, сыр, тунец, цельные зерна, чечевица, шпинат, яйца	Children's Chewable Vitamins Mega-Chel Nutri-Calm OsteoPlus Perfect Eyes Super complex TNT

<p>Витамин В12 (кобаламин, цианоко- баламин)</p>	<p>молочные продукты, морские моллюски, мясо, печень, рыба, сердце, сыр с плесенью, швейцарский сыр, яйца</p>	<p>Alfalfa Children's Chewable Vitamins Kelp Mega-Chel Nutri-Calm OsteoPlus Super complex TNT</p>
<p>Витамин С (аскорбиновая кислота)</p>	<p>апельсиновый сок, апельсины, брокколи, брюссельская капуста, ежевика, зеленый горошек, земляника, капуста, картофель, киви, кольраби, лимон, лук, малина, манго, мандарин, папайя, перец сладкий, помидоры, свекла, соя, спаржа, цветная капуста, цитрусовые, черная смородина, шиповник, шпинат, яблоки</p>	<p>Alfalfa Antioxidant Black Walnut Burdock Children's Chewable Vitamins Defense Maintenance Grapine with Protectors Kelp Mega-Chel Nutri-Calm OsteoPlus Red Clover Super complex TNT</p>
<p>Витамин D (эргокальци- ферол, холекальци- ферол)</p>	<p>икра, масла печени рыб, молочные продукты, печень, рыба морская, рыбий жир, сливочное масло, яичные желтки</p>	<p>Antioxidant Calcium Magnesium Chelate Children's Chewable Vitamins Kelp Mega-Chel OsteoPlus Super complex TNT</p>
<p>Витамин Е (токоферол)</p>	<p>авокадо, арахис и арахисовое масло, брокколи, грецкие орехи, зародыши пшеницы, зеленые листовые овощи, кукуруза, лесной орех (фундук), миндаль, мясо, орехи, растительные масла, семена подсолнечника, спаржа, цельные зерна, яйца</p>	<p>Alfalfa Antioxidant Children's Chewable Vitamins Defense Maintenance Grapine with Protectors Kelp Mega-Chel Perfect Eyes Red Clover Super complex TNT</p>

Биотин (витамин Н)	бананы, горох, грибы, крабы, масло сливочное, молоко, морковь, морские моллюски, мясо, неочищенный рис, овес, овощи, орехи, отруби, печень, пивные дрожжи, помидоры, продукты из цельных зерен, птица, рыба, соя, сыр, творог, хлеб из муки грубого помола, цветная капуста, шпинат, яйца	Children's Chewable Vitamins Mega-Chel Nutri-Calm Super complex TNT
Инозитол	бобовые, дрожжи, зародыши пшеницы, молоко, мясо, овес, овощи, цельнозерновые продукты, орехи, печень, рис, турецкий горох (нут), фрукты, цитрусовые (кроме лимонов)	Children's Chewable Vitamins Mega-Chel Полезные микроорганизмы Кисломолочные продукты Bifidophilus Chewable for Kids Bifidophilus Flora Force
Полезные микроорганизмы	Кисломолочные продукты	Bifidophilus Chawable for kids Bifidophilus Flora forse
Незаменимые жирные кислоты Омега-3	продукты животного происхождения: рыба, икра, печень рыб; Продукты растительного происхождения: льняное масло, соевое масло.	Omega-3