



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН В₆: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



0,5 МГ
кета



0,4 МГ
гречка



0,33 МГ
банан



0,33 МГ
мясо индейки



0,29 МГ
авокадо



0,8 МГ
грецкий орех



0,9 МГ
фасоль



1,23 МГ
чеснок



1,34 МГ
семена подсолнечника



1,7 МГ
фиштаски

B₆

НОРМА:
1,8-2,3 МГ/ДЕНЬ



ПОЛЬЗА

- СПОСОБСТВУЕТ ОБМЕНУ БЕЛКОВ И ЖИРОВ
- ПОМОГАЕТ ВЫРАБАТЫВАТЬ АНТИТЕЛА

- БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

- СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ

- УЧАСТВУЕТ В ПРОИЗВОДСТВЕ КРАСНЫХ КРОВЯНЫХ ТЕЛЕЦ

Ваш Роспотребнадзор