

Риск гиповитаминоза особенно велик в холодное время года. А когда за окном холодно и сыро - очень хочется посидеть с чашкой горячего чая.



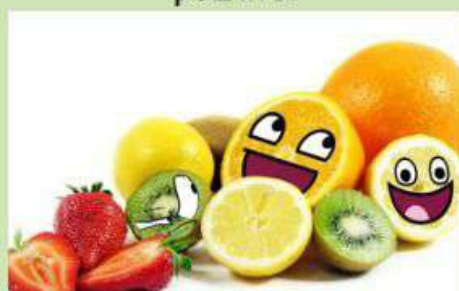
Проведенные нами исследования показали, что самый богатый витамином Р чай - зеленый. Хорошим источником витамина С, который прекрасно дополнит чай, является мандарин.



Несмотря на то, что витамины эффективно влияют на организм в малых дозах, их недостаток вызывает серьезные нарушения в работе органов.



Опрос, проведенный среди подростков, наглядно показывает, что в их рационе витаминов очень мало. Эту проблему необходимо решать!



## ВИТАМИНЫ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Важную роль в здоровье человека играют витамины, без которых не обходится ни один процесс в организме. К сожалению, сегодня многие сталкиваются с такой проблемой как гиповитаминоз.