

## Как сделать улыбку белоснежной, а ножки крепкими?



Прочные косточки с детства – это основа красивой осанки, стройных ног, правильного строения таза.

Для формирования костей и зубов, все знают, нужен кальций.

Но этот важный элемент лучше усваивается и эффективнее работает в сопровождении « группы поддержки», в которую входят витамины А, С и D вместе с железом, магнием, фосфором, а также с микроэлементом бором.

**Фосфор** широко распространен в продуктах, избыток же его , наоборот, нарушает обмен кальция как у детей, так и у взрослых.

**Кальций** – это, прежде всего, молоко и молочные продукты, сардины, лосось, соевые бобы, грецкие орехи, семечки подсолнуха, зеленые овощи. Усваивается кальций лучше из нежирных продуктов, хуже из сметаны, сливок, сырковой массы.

**Витамин А** – это жир из печени рыб, печень, яйца, морковь, зеленые и желтые овощи.

**Витамин С** – это ягоды, цитрусовые, зеленые овощи, овощи с листьями, цветная капуста, сладкий перец, плоды киви, зелень (укроп, петрушка).

**Витамин D** – это солнечный витамин (прогулки в светлое время дня), из пищи – лосось, тунец, сельдь, сардины, молоко. В рыбьем жире этого витамина особенно много, но давать его нужно по назначению врача.

**Железо** – это красное мясо, печень, говяжьи почки, сердце, яичные желтки, орехи, овсяное толокно.

**Магний** – это хлеб, хрустящие хлебцы из цельного зерна, инжир, темно – зеленые овощи, бананы, овсяная и гречневая крупа, пшено, халва.

**Бор** – это яблоки, виноград, виноградный сок, изюм.

