



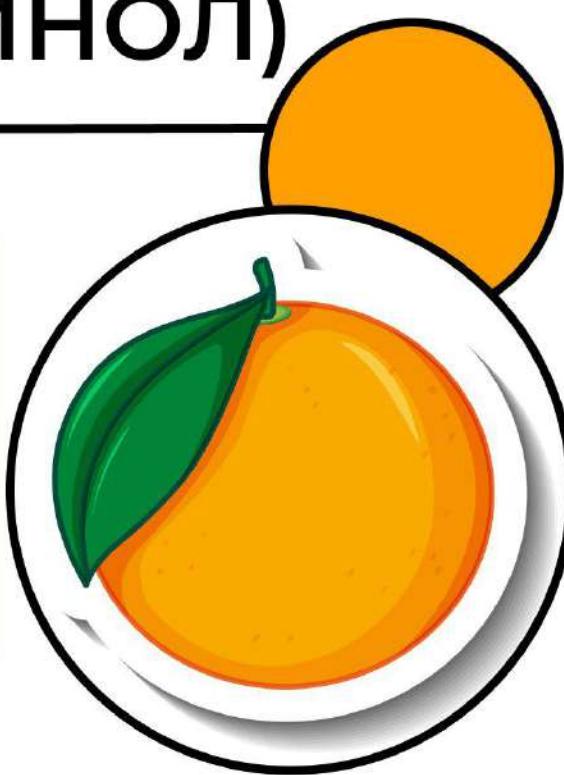
ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

2024
ГОД СЕМЬИ

ОРАНЖЕВЫЙ ЦВЕТ

ВИТАМИН А (РЕТИНОЛ)

В продуктах такого цвета
больше всего содержится
БЕТА-КАРОТИНА,
стимулирующего развитие
организма и
обеспечивающего его
антиоксидантную защиту



ЯГОДЫ И ФРУКТЫ ОРАНЖЕВОГО ЦВЕТА:
АПЕЛЬСИНЫ, МАНДАРИНЫ, АБРИКОСЫ, ПЕРСИКИ, МАНГО, ПАПАЙА
ОВОЩИ: ТЫКВА, БАТАТ, МОРКОВЬ.



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

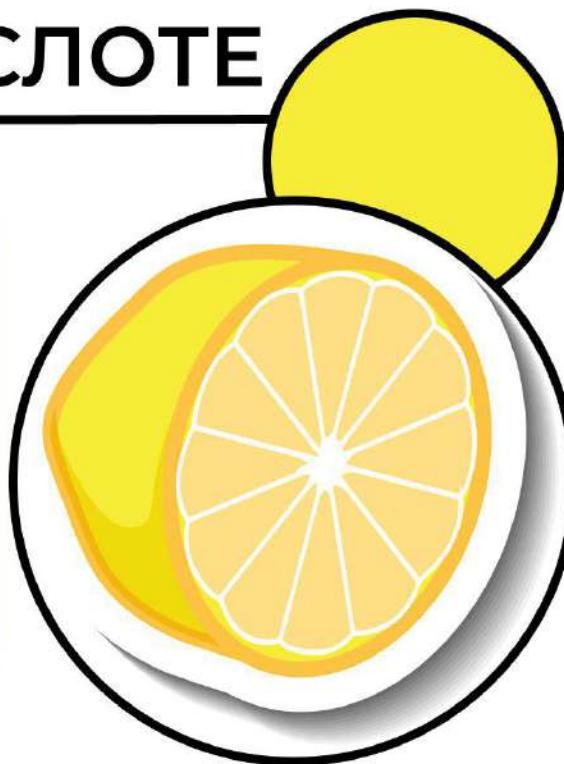
2024
год семьи

ЖЁЛТЫЙ ЦВЕТ

РЕКОРДСМЕН ПО АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТЕ

Витамин С:

- укрепляет стенки сосудов
- участвует в обменных процессах
- восстанавливает нормальную работу иммунной системы



ЯГОДЫ И ФРУКТЫ ЖЁЛТОГО ЦВЕТА:

ЛИМОН, ПОМЕЛО, ЦИТРОН, АНАНАСЫ, БАНАНЫ, НЕКОТОРЫЕ СОРТА ИНДИГИРА, ЯБЛОК И ГРУШ.

ОВОЩИ: ТЫКВА, БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ, КУКУРУЗА.



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

2024
год семьи

ФИОЛЕТОВЫЙ ЦВЕТ

АНТОЦИАНИН

ЭТО ВЕЩЕСТВО УКРЕПЛЯЕТ:

- нервную
- сердечно-сосудистую систему
- иммунитет

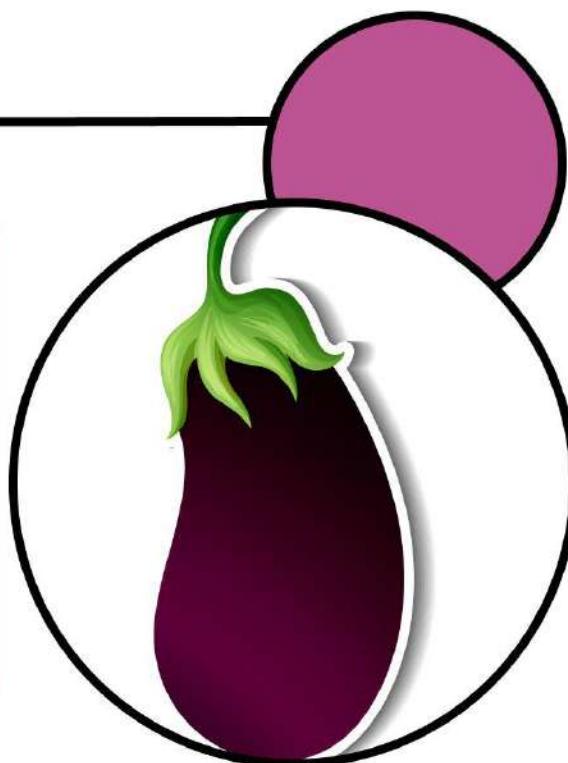
Снижает вероятность развития злокачественных новообразований.

Диета с повышенным содержанием фиолетовых ягод, фруктов и овощей поможет стабилизировать показатели давления и холестерина.

ЯГОДЫ И ФРУКТЫ ФИОЛЕТОВОГО ЦВЕТА:

ЧЕРНИКА, КЛЮКВА, МАЛИНА, ЕЖЕВИКА, НЕКОТОРЫЕ СОРТА СМОРОДИНЫ И ВИНОГРАДА, ВИШНЯ

ОВОЩИ: БАКЛАЖАНЫ, КАПУСТА





ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

2024
год семьи

ЗЕЛЁНЫЙ ЦВЕТ

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В и К

Тиамин (B1) - регулирует белковый и углеводный обмен.

Рибофлавин (B2) - участвует в росте организма и регулирует кроветворение.

Ниацин (B3) - улучшает пищеварение.

Пиридоксин (B6) - активирует синтез антител.

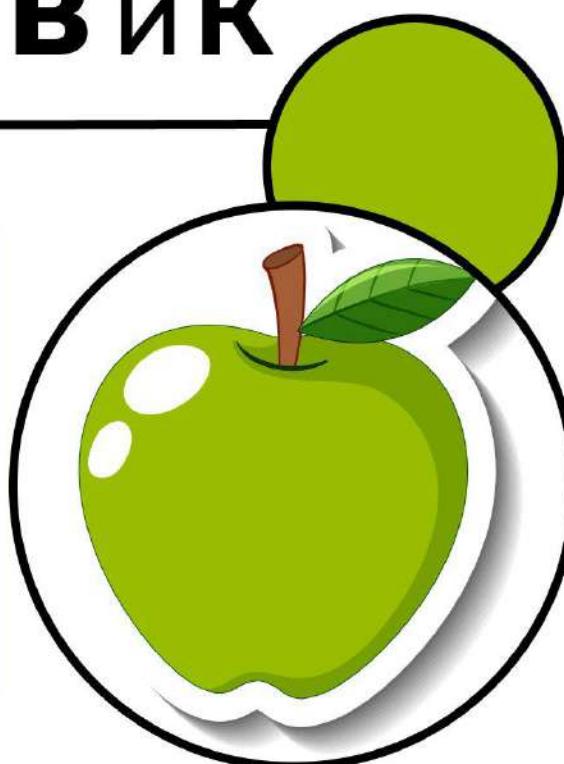
Фолиевая кислота (B9) - нормализует репродуктивную функцию.

ВИТАМИН К - помогает синтезировать плазменные факторы свертывания и протромбин.

ФРУКТЫ ЗЕЛЁНОГО ЦВЕТА:

КИВИ, АВОКАДО, НЕКОТОРЫЕ СОРТА ЯБЛОК, ВИНОГРАДА, ГРУШ И БАНАНОВ

ОВОЩИ: ГОРОХ, АРТИШОК, ЗЕЛЁНЫЕ ПОМИДОРЫ И ПЕРЕЦ, ОГУРЦЫ, КАПУСТА, СПАРЖА.





ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

2024
ГОД СЕМЬИ

КРАСНЫЙ ЦВЕТ

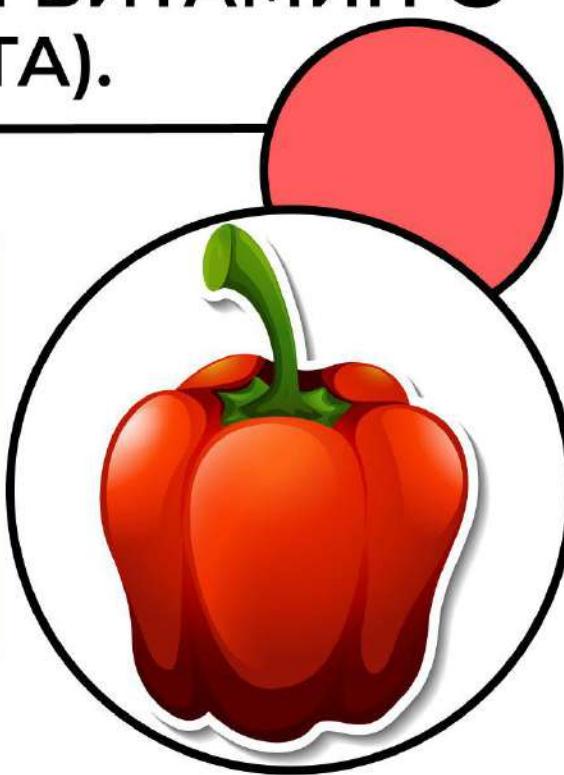
ВИТАМИН А (РЕТИНОЛ) И ВИТАМИН С
(АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА).

РЕТИНОЛ И АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА

– МОЩНЫЕ АНТИОКСИДАНТЫ,
КОТОРЫЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ ГУБИТЕЛЬНОЕ
ДЕЙСТВИЕ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ НА
КЛЕТКИ И ТКАНИ.

КРАСНЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ:

- СПОСОБСТВУЮТ УКРЕПЛЕНИЮ
ИММУНИТЕТА
- УЛУЧШЕНИЮ ПЕРИСТАЛЬТИКИ
КИШЕЧНИКА И ВСАСЫВАНИЯ
ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ.



ЯГОДЫ И ФРУКТЫ КРАСНОГО ЦВЕТА:

МАЛИНА, КЛУБНИКА, ЗЕМЛЯНИКА, ГРАНАТ, НЕКОТОРЫЕ СОРТА ЯБЛОК, ГРУШ,
ВИНОГРАДА И СМОРОДИНЫ, АРБУЗ, КЛЮКВА.

ОВОЩИ: ПАПРИКА, КРЫМСКИЙ ЛУК, РЕДИС, ПОМИДОРЫ.