

# Признаки нехватки витаминов

## ВИТАМИН А

- сухая кожа
- ломкие волосы
- поперечные полоски на ногтях
- плохое зрение в темноте
- диарея

## ВИТАМИН D

- судороги
- хрупкие кости
- у детей – рахит

## ВИТАМИН В2

- трещины на губах и в уголках рта
- ощущение «песка в глазах»
- светобоязнь
- нарушение восприятия цветов

**ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПОДОБНЫХ СИМПТОМОВ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!**

## ВИТАМИН С

- слабость
- быстрая утомляемость
- частые простуды
- кровоточивость десен
- плохо заживают раны и порезы

## ВИТАМИН Е

- легко появляются синяки
- мышечная слабость
- бледная кожа

## ВИТАМИН В1

- раздражительность
- плохой аппетит и сон
- мышечная слабость

## ВИТАМИН В5

- шелушится кожа
- седеют и выпадают волосы
- усталость
- упадок сил

