

1. содержание витаминов в мясе.

2. роль влияния витаминов в мясе на организм.

Курица богата витаминами В5 (16%), В6 (25%), В12 (20%), РР (62%), Н (20%).

С помощью этого продукта можно:

1. Укрепить нервную систему;
2. Стимулировать работу сердца;
3. Поспособствовать лечению заболеваний глаз;
4. Предотвратить гипертонию;
5. Нормализировать обмен веществ;
6. Облегчить боли в желудке и кишечнике.

Говядина включает витамины В12 (87%) и В6 (20%), РР(41%).

Этот продукт помогает:

1. Насытить организм из-за высокой калорийности;
2. Нейтрализовать соляную кислоту в желудке;
3. Не засорять кишечник бродящими отходами овощей и фруктов;
4. Провести кроветворный эффект.

В свинине содержатся витамины В1 (7%), В2 (6%), РР (29%), В4 (15%), В5 (10%), В6 (15%), В9 (1%).

Влияние на организм:

1. Помогает вылечить заболевания глаз;
2. Усиливает обмен веществ (если употреблять без сала);
3. Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний;
4. Подходит для беременных женщин и кормящих мам;
5. Содержит все витамины группы В, что способствует здоровой работе кишечника и мозга;
6. Помогает в борьбе с мужскими проблемами.

Мясо индейки и кролика. Мясо индейки содержит витамины В2 (22%), А (11%), РР (22%). Мясо кролика кроме высокого содержания витаминов группы В не отличаются от мяса индейки.

Преимущество этих диетических продуктов в том, что они:

1. Улучшают обменные процессы и состав крови;
2. Легко усваиваются, выводя при этом холестерин;
3. Помогают бороться с бессонницей и депрессией.