



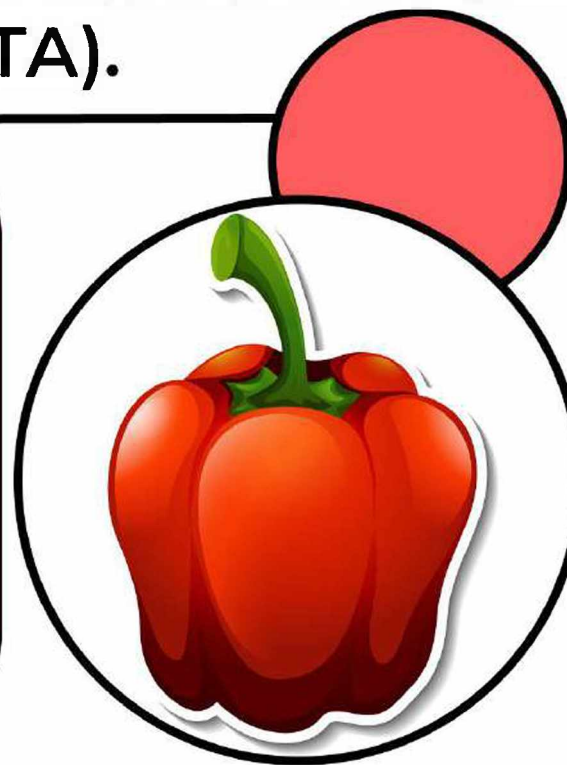
# КРАСНЫЙ ЦВЕТ

ВИТАМИН **A** (РЕТИНОЛ) И ВИТАМИН **C**  
(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.



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

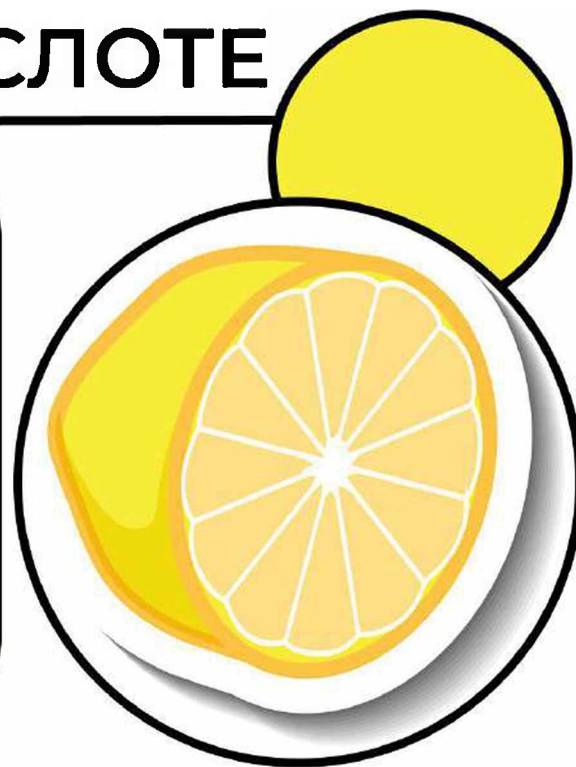
2024  
ГОД СЕМЬИ

# 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 ИНЖИРА, ЯБЛОК И ГРУШ.

**ОВОЩИ:** ТЫКВА, БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ, КУКУРУЗА.



# ФИОЛЕТОВЫЙ ЦВЕТ

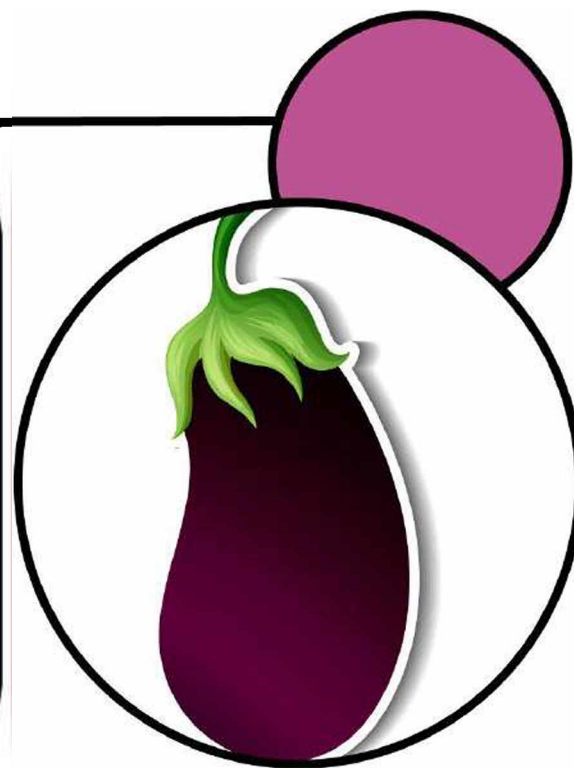
## АНТОЦИАНИН

### 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



# ЗЕЛЁНЫЙ ЦВЕТ

## ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В И К

**Тиамин (В1)** - регулирует белковый и углеводный обмен.

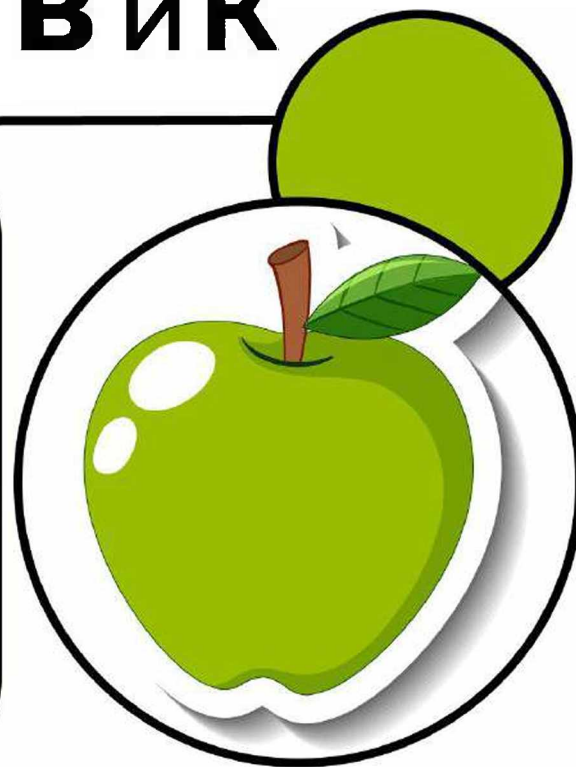
**Рибофлавин (В2)** - участвует в росте организма и регулирует кроветворение.

**Ниацин (В3)** - улучшает пищеварение.

**Пиридоксин (В6)** - активизирует синтез антител.

**Фолиевая кислота (В9)** - 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.



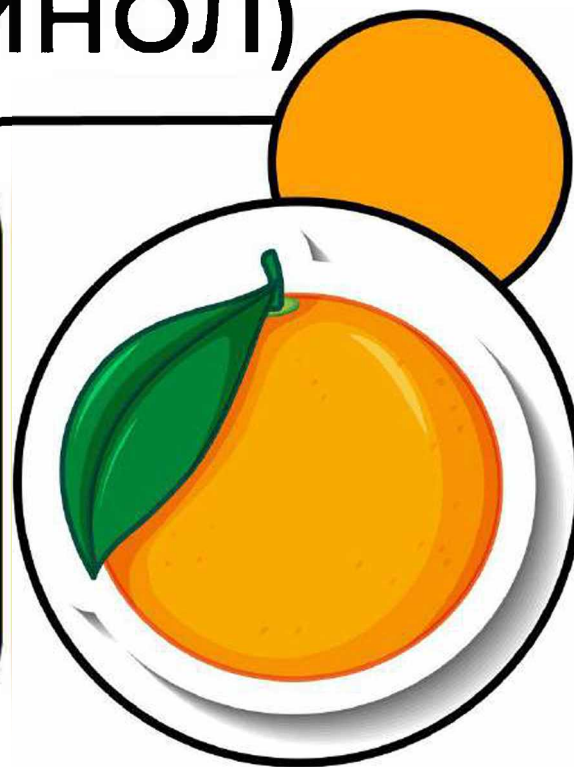
ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

2024  
ГОД СЕМЬИ

# 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.