

Недостаток витаминов и жирных кислот

у - недостаток **витамина С**
70-100%

у - недостаток **В₁, В₂, В₆**
40-80% **фолиевой кислоты**

у - недостаток
40-60% **каротина**

у - недостаток
10-30% **железа**

повсеместный недостаток
йода

недостаточное потребление **кальция**

в ряде регионов - недостаток **фтора**
и селена

80 % - недостаток
ω-3 жирных кислот

