

Обзор проекта : Витамины необходимые организму.

- 1. Нашему организму необходимы витамины такие как :
A1,A2,B1,B2,B3,B4,B5,B6,B7,B8,B9,B10,B11,B12,B13,B14,B15,C,D1,D2,D3,D4,D5,E,K1,K2,N,P,U.
- Каждый из этих витаминов по разному влияет на организм. Рассмотрим к примеру **B11**. Недостаток этого витамина вызывает *нарушение метаболических процессов*. Суточная потребность этого витамина составляет **300г**.