

Название	Источники	Функции
К	<p>Зеленые томаты, плоды шиповника, капуста, соя, рожь</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - нормальное свертывание крови; - укрепление костей; - улучшение работы сердца.
Е (Токоферол)	<p>Ржаная мука, печень, масло, сало, зеленые овощи</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - улучшение циркуляции крови; - регенерация тканей; - стимуляция иммунитета.
Д (Кальциферол)	<p>Пивные дрожжи, рыбий жир, яичный желток, сыр, икра</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - нормальное свертывание крови; - регулирует всасывание кальция, - способствует усвоению фосфора.
А (Ретинол)	<p>Рыбий жир, печень, молоко, шпинат, морковь</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - рост эпителиальных тканей, - способствует синтезу белков - нормализация функционирования органов зрения