

Zapamiętaj



WITAMINY to substancje niezbędne do prawidłowego wzrostu i rozwoju, ale nie dostarczają energii ani nie służą do budowy komórek.

Potrzebujemy ich w mikroskopijnych ilościach, ale poza wit. D nie potrafimy ich sami wytwarzać.

Do niezbędnych składników mineralnych należą m.in.:
magnez (Mg), wapń (Ca) i żelazo (Fe).

