

صلي كلاً من الأملاح المعدنية والفيتامينات بأهميتها

فيتامين ج

فيتامين أ

الحديد

الكالسيوم

الصوديوم

انقباض وانبساط العضلات
يساعد على توازن الماء بالجسم

تنظيم ضربات القلب
بناء العظام

ضروري لصحة الجلد و زيادة امتصاص
الحديد و يحمي من الأمراض

يدخل في تركيب هيموجلوبين الدم
تكوين الإنزيمات و الحمض النووي

ضروري للرؤية و النمو و
انقسام الخلايا