



КАК ПИТАТЬСЯ В ФЕВРАЛЕ?



Витамин А

Необходим для поддержания иммунитета, а еще остроты зрения, здоровья кожи, нормального состояния роговицы и слизистых оболочек.

Жирорастворимый витамин участвует в антиоксидантной защите организма, синтезе гормонов и вносит свой вклад в функциональную активность различных органов и систем



Источник витамина С:

Молочные продукты, говяжью печень, яйца, рыбу, морковь, батат, томаты, перец,



Витамин В

Участвует в метаболических процессах и образовании энергии.

Эти витамины помогают иммунной и нервной системам, сердцу, поддерживают тонус мышц. Не менее важно их участие в углеводном, жировом и других обменных процессах.

Источник витамина В:

Нежирное мясо, печень, рыба, масла, крупы, зеленые овощи, бобовые, орехи, семечки, рис, яйца, гранат





Витамин С



Необходим для бесперебойной работы иммунной системы, синтеза коллагена, стабильной работы ряда ферментов в организме. Витамин С участвует в заживлении ран, влияет на проницаемость капилляров, является антиоксидантом

Источник витамина С:

Ягодные смузи, чаи, настойки, хурма, киви, цитрусовые, брокколи, квашенная капуста, запеченный картофель, красный перец...

Витамины E, D



Омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты, минералы, микро и макроэлементы, жиры, белки и углеводы. Поэтому, чем больше вы уделяете внимание разнообразию своего ежедневного меню, тем крепче будет защитный барьер, построенный из большого количества разнообразных «кирпичиков» – полезных веществ.

Пряные напитки, специи, хрен и чеснок, обладающие сильными защитными свойствами, в этот период будут уместны к любому столу



Клетчатка

Необходим для очистки организма, выведения токсинов и продуктов обмена веществ, поддержки микрофлоры кишечника, обеспечения нормальной работы организма желудочно-кишечного тракта



Клетчатка содержится в отрубях, злаках, сушеных яблоках, изюме, кураге, брюссельской капусте, фасоли, гречке, сельдерее, зелени, авокадо и фисташках

