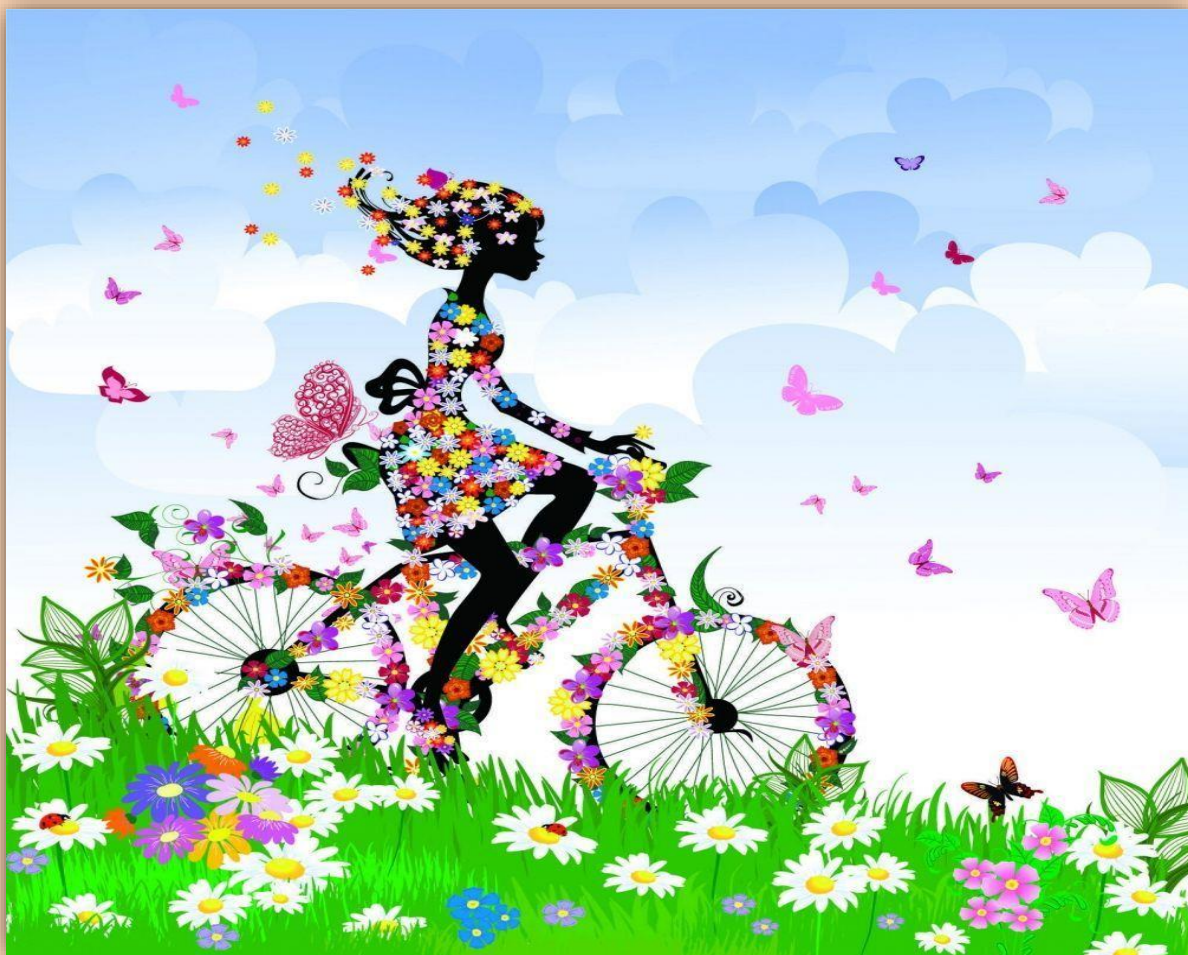


УНИКАЄМО АВІТАМІНОЗУ: 10 ПРОДУКТІВ, ЯКІ ТРЕБА ЇСТИ НАВЕСНІ



З приходом весни наш організм особливо потребує додаткової вітамінної підтримки. Які продукти необхідно додати до свого раціону, щоб уникнути авітамінозу і завжди залишатися в тонусі.

Авітаміноз – це хвороба, яку спричиняє тривале неповноцінне харчування без необхідних організму вітамінів.

У результаті, отримуємо ослаблений імунітет, відсутність енергії, серйозні захворювання.

Щоб не страждати через авітаміноз, фахівці рекомендують вживати такі продукти.

1. Курячі яйця



Курячі яйця – один з найкорисніших для здоров'я продуктів. У складі яєчних жовтків є велика кількість вітаміну D.

Наявність курячих яєць у щоденному меню допоможе зміцнити ваш імунітет, забезпечить правильну роботу щитовидної залози, а також функцію серцево-судинної системи.

2. Авокадо



В авокадо, крім корисних жирів, міститься магній. Досить з'їсти два великих авокадо в день, щоб отримати добову норму цього мінералу.

Якщо ви будете поєднувати магній з вітаміном D, обидва елементи ефективніше засвоюються і принесуть більше користі вашому імунітету.

3. Капуста



Всі види капусти корисні для здоров'я. Навіть найпростіша, білокачанна, обов'язково має бути присутня в раціоні тих, хто страждає від нестачі вітаміну С, адже саме в ній цього вітаміну міститься більше, ніж у лимонах.

Кольорова, брюссельська капуста і капуста броколі – також прекрасні постачальники необхідних для гарного самопочуття вітамінів. А ще ці види капусти багаті на клітковину, яка сприяє швидкому виведенню з організму шлаків і токсинів.

4. Цитрусові



Чемпіони з боротьби з авітамінозом серед цитрусових – лимони та грейпфрути.

Вони сприяють підвищенню імунітету, оскільки багаті на вітаміни А і С, містять багато води і запобігають зневодненню, характерному для організму в цей сезон.

Якщо грейпфрути ви можете просто з'їсти, то лимон найкраще додати в воду, яку ви п'єте протягом усього дня.

До речі, за це вам подякує не тільки імунітет, але й шкіра, яка поступово набуде пружності й свіжості.

5. Імбир



За лікувальні властивості імбиру відповідає біологічно активне з'єднання гінгерол, що міститься в складі цього продукту. Саме завдяки йому, імбир має потужні протизапальні та антиоксидантні ефекти.

Щоб підтримати ослаблений після зими організм, додавайте імбир до страв. Це можуть бути супи, десерти, салати, сиропи, детокс-коктейлі і, звичайно ж, вітамінні чаї.

6. Шипшина



Шипшина (свербиус) – абсолютний лідер за вмістом вітаміну С: у 100 грамах цієї рослини ви знайдете колосальний вміст вітаміну С, що в 7 разів перевищує добову норму, а також необхідну кількість вітаміну А.

Тому шипшина швидше за інші продукти допоможе вам позбавитися від перших симптомів застуди і грипу.

7. Сочевиця



Хоча сочевиця – не найпопулярніший бобовий продукт, саме її ми радимо для профілактики авітамінозу.

Вона багата на залізо, фолієву кислоту (інша назва – вітамін В9) і магній, а ці елементи відповідають за гарне самопочуття, тонус, енергію та здоров'я нервової системи.

Якщо ви почали швидко втомлюватися, спробуйте хоча б кілька разів на тиждень готувати страви з цим джерелом рослинного білка.

8. Рослинне молоко



Якщо ви до цих пір не пробували рисове, кокосове, мигдальне або вівсяне молоко, весна – саме час це зробити. Виробники рослинного молока додатково збагачують його різними вітамінами (А, D, В12) і кальцієм.

Рекомендують почати з мигдального молока: один кувал цього напою дасть вам половину добової норми вітаміну Е – сильного антиоксиданту і борця із запаленнями.

9. Горіхи



Горіхи – цінне джерело вітамінів А і Е, які найкраще засвоюються в компанії один з одним. Мигдальні або волоські горіхи – чудовий перекус, який швидко усуне голод і наситить організм корисними мінералами і амінокислотами.

10. Фруктові смузі



З ослабленням захисних сил організму псується не тільки самопочуття, але і настрій.

Щоб зміцнити імунітет і не впасти у весняну депресію, не забувайте про фруктові вітамінні смузі.

Ці корисні і поживні напої допоможуть очистити організм від шлаків, що накопичилися, і налаштують на позитивний лад.

