

КАКИХ ВИТАМИНОВ ЧАЩЕ ВСЕГО НЕ ХВАТАЕТ ЗИМОЙ?

Вот список от Роспотребнадзора.

Витамин А. Содержится в рыбьем жире, печени, икре и молочных продуктах, а также образуется из каротиноидов. Поэтому зимой нужно чаще есть морковь, шпинат, зеленый лук, яблоки и бобовые культуры.

Витамин Е. Источники — растительное масло, листья салата, молоко и яичные желтки.

Витамины группы В. Их можно получить из орехов, бобовых, мяса и субпродуктов.

Витамин С. Больше всего аскорбиновой кислоты содержится в шиповнике. Кроме того, витамином С богаты цитрусовые, квашеная капуста, облепиха, смородина, болгарский перец, киви, белые сушеные грибы.

Витамин D. Синтезируется в организме при воздействии солнечных лучей, также его можно получить из жирной рыбы (сельди, скумбрии, сардины, форели и других).

Имейте в виду, что зимой с симптомами нехватки витаминов можно столкнуться даже при полноценном и разнообразном питании. В этом случае выручат биологически активные добавки. Только не назначайте их себе самостоятельно — сдайте анализы и обратитесь к врачу, чтобы тот рассчитал оптимальную дозировку.