



ВЕСНА ПРИШЛА!

Наш организм устал за зиму и на него навалился весенний авитаминоз.
Вместе поможем бороться против спутника этого времени года

ЛУК

Содержит в большом количестве калий, железо, витамины С, РР, В, фитонциды, каротин и кварцетин, предотвращающий рак.

КАПУСТА

Содержатся микроэлементы и аминокислоты, препятствующие преобразованию углеводов в жиры, а квашенную капусту называют лекарством от всех недугов.

МОРКОВЬ

В ней содержится витамин В1, В2, С, В6, Е, К, РР, минеральные соли и микроэлементы.

ЧЕСНОК

Очень богат витаминами. Содержит витамин А, С, В, Д, много эфирных масел, магния, железа, меди, калия, кальция, цинка, серы.

СВЕКЛА

Желательно есть больше свеклы. Благодаря сочетанию витаминов и калия способствует снятию усталости и депрессии. Содержит витамины В5, В1, РР, Е, В6, провитамин А, кальций, железо, магний, цинк.

Фрукты и ягоды

В период авитаминоза отдавать предпочтение яблокам и цитрусовым. Из ягод – малине, смородине, крыжовнику, вишне, клубнике.



ШИПОВНИК

Поистине «кладезь витаминов»! В нем содержится витамин Р, К, Е, В2, С. Витамин С содержится в 30 раз больше, чем в лимоне.

