

Какие продукты необходимы организму в конце зимы

Конец зимы – это тяжелое время для нашего организма. Холод, ветер, морозы, нехватка солнечного света все эти факторы негативно сказываются на нашем настроении и здоровье. Поэтому именно в этот период очень важно правильно питаться. И в нашем рационе должны присутствовать полезные продукты питания, фрукты и овощи богатые витаминами.

Во –первых, организму необходим витамин С. Высокое содержание витамина с в следующих продуктах питания: в квашенной капусте, в запеченном картофеле, в зелени, в яблоках, в цитрусовых фруктах.

Во-вторых, организму необходим витамин А и Е. Витамин А содержится в печени, в жирной рыбе, в моркови, в батате, в тыкве. Витамин Е содержится в орехах.

Также организму необходимы витамины группы В, которые содержатся в следующих продуктах питания: в рыбе, печени говядины, курице, в яйцах и молочных продуктах, в бобовых культурах, в бананах.

А также в этот период необходимо выводить токсины из организма, поддерживать правильную микрофлору кишечника, что приводит к нормальной работе органов пищеварительной системы. Поэтому организму необходимы растительные пищевые волокна. Употребляйте в пищу больше зелени – петрушки, укропа и лука.

Не стоит забывать также о пользе прогулок на свежем воздухе.