



Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики

Какие овощи и фрукты полезны зимой



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Зимой каждый человек нуждается в витаминах. Из-за недостатка полезных веществ появляется авитаминоз и упадок сил. Чтобы этого избежать, добавьте в рацион культуры, богатые витаминами и микроэлементами. Какие же овощи и фрукты важны зимой?

Среди овощей особенно полезны лук и чеснок, которые защищают организм от болезней и улучшают пищеварение. Свекла укрепляет иммунитет и чистит организм от токсинов, а черная редька полезна при высоком давлении. Свежая морковь улучшает обмен веществ и служит источником витамина А. Также в рацион важно добавить капусту и брокколи, которые богаты клетчаткой и витамином К.

Во фруктах много витаминов, необходимых для вашего организма. Апельсины, мандарины и грейпфруты богаты витамином С, который укрепляет иммунитет. Гранаты содержат витамины С, РР, В6 и В12, которые полезны для мочеполовой, нервной и пищеварительной системы. В хурме много магния, бета-каротина и витамина А, поэтому она полезна для зрения и сердца. А яблоки отлично восполняют недостаток железа.

Помните, крепкий иммунитет - основа здоровья и быстрой борьбы вашего организма с недугами. Питайтесь правильно, и ваш организм будет устойчив к болезням. Но не забывайте, если уже заболели, никакой чеснок или апельсины не помогут лучше лекарств. Обязательно в этом случае обращайтесь к врачу.