

Откуда брать витамины зимой

Витамин А

Поддерживает иммунитет, остроту зрения, сохраняет здоровье волос и ногтей

Тыква, морковь, брокколи, шпинат, яблоки, виноград и соки из них



Витамин С

Мощный антиоксидант, необходим для обмена веществ. Повышает иммунитет, стимулирует выработку «гормона счастья» эндорфина

Всевозможные цитрусовые, а также соки из них.
Все виды капусты, черная смородина



Витамины группы В

Избавляют от бессонницы, беспричинного раздражения и чувства постоянной усталости

Мясо, рыба, бананы, орехи, бобовые, сыр и молочные продукты



Витамин Е

Снабжает клетки кислородом, помогает справиться с высокими умственными нагрузками в школе

Шпинат, подсолнечное, льняное, кукурузное и оливковое масла, миндаль, арахис, яичный желток



Витамин D

Помогает усваиваться кальцию, необходим для бесперебойной работы эндокринной системы

Рыбий жир, грибы и яйца

