



ТОП продуктів, які корисно їсти навесні



Які продукти необхідно додати до свого раціону, щоб уникнути авітамінозу і завжди залишатися в тонусі? Фахівці Черкаського обласного ЦКПХ підготували підбірку вітамінів, які можна поповнити з простих продуктів харчування.

З приходом весни наш організм особливо потребує додаткової вітамінної підтримки.

Неповноцінне харчування без необхідних організму вітамінів призводить до розвитку авітамінозу. Перші ознаки весняного авітамінозу з'являються ще взимку: слабкість, сонливість, дратівливість, різні нездужання, знижений імунітет, швидка стомлюваність, погана концентрація, неуважність, загальний занепад сил.

Тож, щоб зміцнити імунітет і наситити організм необхідними вітамінами й корисними макроелементами, наші спеціалісти рекомендують вживати такі продукти:

1. Курячі яйця. Курячі яйця – один з найкорисніших для здоров'я продуктів. У складі яєчних жовтків є велика кількість вітаміну D. Наявність курячих яєць у щоденному меню допоможе зміцнити ваш імунітет, забезпечить правильну роботу щитовидної залози, а також функцію серцево-судинної системи.

2. Авокадо. В авокадо, крім корисних жирів, міститься магній. Досить з'їсти два великих авокадо в день, щоб отримати добову норму цього мінералу.

3. Капуста. Всі види капусти корисні для здоров'я. Навіть найпростіша, білокачанна, обов'язково має бути присутня в раціоні тих, хто страждає від нестачі вітаміну С, адже саме в ній цього вітаміну міститься більше, ніж у лимонах. Кольорова, брюссельська капуста і капуста броколі – також прекрасні постачальники необхідних для гарного самопочуття вітамінів. А ще ці види капусти багаті на клітковину, яка сприяє швидкому виведенню з організму шлаків і токсинів.

Не забуваємо й про квашену капусту, адже вона є справжнім суперфудом. Окрім вітамінів та мінералів, у ній містяться корисні бактерії, які з'являються при ферментуванні. Якщо квашена капуста хрустить, це вказує на високий вміст корисної клітковини.

4. Цитрусові. Лимони, помело, апельсини та грейпфрути обов'язково повинні бути у раціоні весною. Адже всі ці фрукти багаті на вітамін С, який необхідний для зміцнення судин, здорової шкіри та кращого засвоєння заліза.

Також аскорбінова кислота допомагає підтримувати імунітет та захищає від застуди. Окрім вітаміну С, цитрусові містять пектини, які допомагають виводити з організму шлаки

та токсини.

5. Імбир. За лікувальні властивості імбиру відповідає біологічно активне з'єднання гінгерол, що міститься в складі цього продукту. Саме завдяки йому, імбир має потужні протизапальні та антиоксидантні ефекти.

Щоб підтримати ослаблений після зими організм, додавайте імбир до страв. Це можуть бути супи, десерти, салати, сиропи, детокс-коктейлі і, звичайно ж, вітамінні чаї.

6. Зелень та листя салату, петрушка, шпинат. Листя салату містять вітамін С, вітаміни групи В та вітамін Е. Останній належить до антиоксидантів, які запобігають появі зморшок. Завдяки їм шкіра стає здоровою, а волосся густим.

Петрушка – містить найбільше вітаміну С серед зелені, покращує травлення та зміцнює імунітет.

Шпинат має високий вміст заліза, завдяки чому допомагає гемоглобіну бути активнішим і краще постачати кисень у клітини організму.

7. Редиска. Вітамін С, вітаміни групи В, залізо та калій – це не лише стандартний набір вітамінів для підтримки здоров'я шкіри, волосся, серця та судин, а й характеристика корисних властивостей редиски. При виборі слід пам'ятати, що чим червоніший коренеплід, тим більше у ньому вітаміну С. Також редиска багата фітонцидами, які допомагають укріпити імунітет та запобігти простуді й вірусним захворюванням.

8. Сочевиця. Хоча сочевиця – не найпопулярніший бобовий продукт, саме її ми радимо для профілактики авітамінозу. Вона багата на залізо, фолієву кислоту і магній. А ці елементи відповідають за гарне самопочуття, тонус, енергію та здоров'я нервової системи.

З ослабленням захисних сил організму псується не тільки самопочуття, але і настрій. Щоб зміцнити імунітет і не впасти у весняну депресію, не забувайте про фруктові вітамінні смузі. Ці корисні і поживні напої допоможуть очистити організм від шлаків, що накопичилися, і налаштують на позитивний лад.

Всім смачної та здорової весни!