



Как восполнить нехватку питательных веществ

Рассказываем, как восстановиться и восполнить дефицит витаминов после долгой зимы.

После продолжительной зимы наш организм ослаблен. Недостаток солнечного света и малое количество свежих фруктов и овощей в рационе негативно сказывается на защитных силах организма, скорости обмена веществ, настроении и работоспособности.

Как восполнить недостаток витаминов и микроэлементов? Добавьте в свой рацион **сезонные продукты**, которые восполнят запас питательных веществ, вернут вам силы и хорошее самочувствие!

Недостаток **витамина А**, отвечающего за остроту зрения и защиту организма, легко восполнить с помощью свежей моркови, красного болгарского перца и зеленого лука. Также витамин А можно получить из томатов и тыквы, но им необходима тепловая обработка - так витамин станет более доступным для усвоения.

Витамины группы В*, участвующие в обмене веществ, обеспечивающие надлежащую работу нервной и пищеварительной систем. Тиамин и рибофлавин, никотиновую кислоту, пиридоксин, биотин, фолиевую кислоту и цианокобаламин можно получить из злаковых продуктов. Например, в хлебе из муки грубого помола, в гречневой и овсяной кашах. Также они содержатся в печени, почках, бобовых продуктах и орехах.

Витамин С или аскорбиновая кислота – помогает организму бороться с респираторными заболеваниями. Для восполнения его недостатка нужно увеличить содержание цитрусовых фруктов, яблок и шиповника в рационе.

Самый солнечный **витамин D** ответственен не только за крепкие кости, но и за регуляцию режимов сна и бодрствования, настроение и тонус организма. Чтобы восполнить его недостаток употребляйте в пищу рыбу жирных сортов. Такая рыба, кроме витамина D, богата **Омега-3** жирными кислотами, которые помогают также поддержать здоровье сердца и память.

Витамин Е – важнейший антиоксидант, который продлевает молодость и делает нашу кожу красивой, можно получить из масла зародышей пшеницы, хлопкового и соевого масел. Также этот витамин содержится в кедровых орешках, облепихе и рябине.

Кроме перечисленных продуктов, восполнить нехватку питательных веществ помогут витаминно-минеральные комплексы. Но важно понимать, что даже сочетая употребление витаминсодержащих продуктов с пищевыми добавками, вы можете не решить проблему, просто потому, что они не будут усваиваться организмом.

Сегодня, когда особенно популярны консерванты, рафинированный сахар, различные кулинарные жиры и другие вредные продукты, наша пищеварительная система с трудом справляется с такими нагрузками. И в первую очередь страдает способность

организма к всасыванию полезных веществ и питательных компонентов.

Специально, чтобы восстановить работоспособность ворсинок кишечника, отвечающих за всасывание питательных веществ, эксперты Herbalife разработали Клеточный Активатор. Он позволяет организму усваивать максимальное количество поступающих нутриентов, способствует оптимизации обменных процессов и помогает поддерживать баланс питательных веществ.



Клеточный активатор*

Содержит:

- Комплекс витаминов группы В (В1, В2, В6), способствует лучшему обмену веществ**
- L-карнитин, который способствует выработке энергии в клетках и переходу жирных кислот в энергию***

* БАД. Не является лекарственным средством

Связаться с консультантом по питанию, который поможет подобрать индивидуальную программу питания, вы можете, перейдя [по ссылке](#).