



Каких витаминов часто не хватает весной

Каких же витаминов весной нам особенно не хватает? В каких продуктах витаминов больше всего и как скорректировать за счет этого свой рацион, мы расскажем в нашей статье!

Весна – самое долгожданное время года! Природа оживает после морозов, световой день увеличивается, все вокруг начинает цвести и преображаться. Весной особенно хочется хорошо выглядеть, поэтому большинство девушек и женщин именно весной начинает уделять своей внешности и образу жизни больше внимания: переходят на сбалансированное питание, занимаются спортом и борются с лишним весом.

Однако, именно в это время года наш организм особенно страдает от дефицита витаминов. Из-за этой весны мы можем ощущать себя разбитыми и раздражительными, волосы могут стать тусклыми и истонченными, ногти – начать слоиться и ломаться. Чувство усталости может пагубно сказаться на нашей работоспособности, а из-за нарушения сна просыпаться с утра станет сложнее.

Конечно же, все это скажется и на настроении.

Интересно: основной причиной появления авитаминоза считается недостаточное содержание витаминов в пище зимой и весной, когда накопленные летом и осенью запасы витаминов уже иссякли. Проще всего бороться с авитаминозом при помощи правильно подобранных витаминных комплексов и корректного плана питания, подходящего именно вам.

Как совместить желание оставаться в прекрасной физической форме, при этом не ограничивать себя в потреблении необходимых организму весной витаминов, минералов и питательных веществ? О том, дефицит каких именно витаминов мы испытываем весной, в каких продуктах таких витаминов больше всего и как скорректировать за счет этого свой рацион, мы расскажем в нашей статье!



Каких же витаминов весной нам особенно не хватает? В авангард выходят **витамины группы А, В, С, Р:**

Витамин А отвечает за состояние нашего иммунитета, помогает организму бороться с простудой и инфекциями, которых весной особенно сложно избежать из-за переменной температуры: теплое солнце соревнуется с еще зимним ветром. Витамин А отвечает за состояние зубов, костей и правильное распределение жировых отложений в организме. Им богаты желтые, красные и зеленые овощи и фрукты, многие ягоды и травы: абрикосы, морковь, тыква, шпинат, петрушка. Также богаты витамином А такие продукты, как печень, рыбий жир, яичный желток, говядина, обезжиренное молоко и зерновые культуры.

Витамин В отвечает за работу нервной системы и улучшает состояние кожи, при недостатке этого элемента в организме, мы можем ощутить упадок настроения и сил, а так же испытать проблемы со сном. Также на недостаток витаминов группы В указывают сухость и шелушение кожи, выпадение волос и трещинки по краям губ. Витамины группы В содержатся в молоке, бобовых, рыбе, мясе птицы, яйцах, сыре и твороге, а также в апельсиновом соке.

Витамин С – один из наиболее важных и незаменимых весенних витаминов. Именно он помогает нам справиться с простудными заболеваниями, повысить наш иммунитет. Благо, этот витамин легкодоступен, так как содержится в большом количестве в цитрусовых: мандаринах, апельсинах, грейпфрутах, киви и других фруктах и овощах, которые не составит труда найти в каждом супермаркете: груши и яблоки, гранаты, клюква и брусника. Весной на прилавках появляется больше свежей зелени – не ограничивайте себя в ее потреблении, так как она также богата витамином С. Кроме того, витамин С способствует уменьшению уровня холестерина в крови и восстанавливает нервную систему.

Витамин Р Немаловажная особенность этого витамина – укрепление сосудов. Дефицит витамина Р проявляется в выпадении волос, кровоточивости десен и аллергических высыпаниях на коже. Примечательно, что витамин Р человек не способен самостоятельно вырабатывать, поэтому его мы получаем исключительно с пищей и благодаря приему витаминов и минералов, в качестве добавки к пище. Содержится такой витамин во всех цитрусовых, некоторых видах ягод (малина, черная смородина, черная рябина, ежевика), в томатах, болгарском перце, винограде, листьях салата, капусте, чесноке, сливах.

Каждый витамин выполняет свою функцию и наиболее важный элемент выделить невозможно, поэтому питание должно быть сбалансированным и разнообразным. Не пренебрегайте свежими фруктами и овощами в своем рационе. Достаточное количество витаминов, поступающих с приёмом пищи, поможет нам сохранить весной внешнюю привлекательность, хорошее настроение и тонус организма, а ведь это - самое главное!

Также поддержать баланс питательных веществ в организме поможет витаминно-минеральный комплекс Формула 2 Herbalife. С мультивитаминным комплексом Herbalife вам не придется заботиться о том, каких элементов не хватает в питании и где их взять, так как комплекс включает в себя 12 витаминов, 11 минералов и 11 растительных ингредиентов. Здесь и витамины, и микроэлементы, и минералы (такие как кальций, железо и другие), необходимые нам весной.

Для получения консультации специалистов, заполните форму заявки [здесь](#)..