



Витамины зимой

Узнайте, какие витамины особенно важны для нашего организма зимой.

У природы нет плохой погоды! Зима, не смотря на свои морозы и затяжной характер, пожалуй, самое волшебное время года. Однако, именно зимой наш организм особенно страдает от дефицита витаминов. Питаться сбалансированно становится сложнее - с магазинных прилавков уходят сезонные фрукты и овощи. При этом чаще здоровой еде мы предпочитаем фаст-фуд или полуфабрикаты, а в такой пище максимум калорий и минимальное содержание витаминов и минеральных веществ.

Зимой, с замедлением всех природных процессов, меняется и наш метаболизм. Защитная система ослабевает, уменьшается выработка гормонов, ранее поддерживавших важные процессы организма. Например, из-за сокращения светового дня в организме уменьшается объём мелатонина — так называемого гормона счастья. Отсюда зимой так много недовольных своей внешностью (и не только ей) женщин и девушек

Все это – причины нехватки витаминов в организме. Каких же именно витаминов зимой нам не хватает? В авангард выбиваются витамины групп А, В, С, Р:

Витамин А отвечает за состояние защитных сил организма, помогает организму бороться с простудой и инфекциями, которых зимой особенно сложно избежать. Отвечает за состояние зубов, костей и правильное распределение жировых отложений в организме. Витамином А 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.

Витамины группы В отвечают за работу нервной системы и улучшает состояние кожи. При недостатке этого элемента в организме, мы впадаем в депрессию, пребываем в перманентно плохом настроении, страдаем от бессонниц. Также на недостаток витаминов группы В указывают сухость и шелушение кожи. 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 в зимнюю пору витаминов. Именно он помогает нам справиться с простудными заболеваниями, повысить защитные силы нашего организма. Благо, этот витамин зимой легкодоступен, так как содержится в большом количестве в цитрусовых: мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Также витамином С богаты киви и другие фрукты и овощи, которые не составит труда найти в каждом супермаркете: груши и яблоки, гранаты, клюква и брусника. Содержится он и в шиповнике, из которого получается хорошая добавка к чаю. Не стоит обделять вниманием и квашеную капусту. В любимом зимнем блюде наших бабушек витамина С даже больше, чем в цитрусовых!



Витамин Р нормализует давление, немаловажная особенность этого витамина – укрепление сосудов. Примечательно, что витамин Р человек не способен самостоятельно вырабатывать, поэтому его мы получаем исключительно с пищей и благодаря приему витаминов и минералов, как добавку 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.

Итак, витамины, столь необходимые нам в зимнее время года, мы можем получать из пищи, но в достаточно низких дозах, не всегда соответствующих суточной норме. Решить эту проблему способен Мультивитаминный комплекс Формула 2 от Herbalife. Продукт изготовлен на основе минеральных компонентов и натуральных трав. Содержащиеся в нем витамины способны удовлетворить потребности организма в них до 100% процентов.

Для того, чтобы связаться с индивидуальным консультантом, который составит вам план питания, пройдите [по ссылке](#).

Питайтесь сбалансированно, не пренебрегайте свежими фруктами и овощами в своем рационе! Достаточное количество витаминов, поступающих к нам в организм с приёмом пищи, поможет пережить холодную зимнюю пору, не потеряв внешней привлекательности, хорошего настроения и тонуса, а ведь это - самое главное!