

Питание по сезону: продукты февраля

Конец зимы – непростой период для организма. Мы уже прошли испытания холодом, ветром, перепадом температур и дефицитом солнечного света. Сейчас для укрепления иммунитета особенно важно включать в рацион полезные сезонные продукты.

Употребляйте 500 г. фруктов и овощей в день. Например, это одно яблоко и болгарский перец или два помидора; банан и порция капусты или моркови, свеклы.

Прежде всего нужно обеспечить организм витамином С. Его много в брокколи, квашеной капусте, запеченном картофеле и красном болгарском перце.

Чтобы пополнить запасы витамина А, употребляйте морковь, тыкву, шпинат, томаты, перец.

В преддверии весны полезно почистить свой организм, поэтому нам необходимы помощники, которые выведут токсины, поддержат микрофлору кишечника, обеспечат нормальную работу органов ЖКТ. Все это поможет сделать клетчатка – растительные пищевые волокна. Добавляйте в рацион больше свежей зелени – петрушки, укропа, лука.

Свекла также помогает работе органов пищеварительного тракта. А еще она содержит много полезных веществ – бора и марганца, железа, йода, магния, калия, кальция; витамины группы В, РР.

#МинздравУР #Здоровоепитание