Топ продуктов весной :

Лук-порей

Зеленый овощ обладает поистине невероятными свойствами. При длительном хранении концентрация витамина С — мощного природного антиоксиданта в нем не снижается, а напротив — увеличивается! Что особенно важно в сезон простуды и гриппа.

Брюква

Продукт, который долгое время служил основой питания славян, к сожалению, был позабыт, проиграв бой обычной картошке. А ведь в брюкве там много ценных компонентов, которые жизненно необходимы зимой и в начале весны.

Гречневая крупа

Она по праву носит статус одной из самых полезных круп, не зря ее используют при разгрузке. А мы же предлагаем ею «загрузиться», обогатив пока еще скудный мартовский рацион. Гречневая крупа содержит железо, кальций, йод, медь и цинк, витамины группы В. Ее включение в меню поддержит состояние пищеварительного тракта, даст длительное ощущение сытости и позволит предупредить переедание.

Почему весной не хватает витаминов, и как это компенсировать? С приходом весны — поры пробуждения и вдохновение — мы все ждем прилива энергии и заряда мотивации. Но, как часто бывает, получаем совсем не то, чего хотели. Вялость, сонливость, головные боли и

постоянное чувство усталости. Важно ввести в свой ежедневный рацион:

• достаточное количеством овощей;

• квашеные продукты;

• киви;

• размороженные ягоды;

• цитрусовые.В профилактических целях следует принимать витамин Д. Поскольку он начинает синтезироваться кожей вплоть с середины апреля.

Не следует забывать о полноценном отдыхе, прогулках на свежем воздухе и достаточное количество сна.

Жимолость .

Употребление плодов жимолости полезно каждому человеку для восполнения витаминной, минеральной ягодах обнаружен калий, магний, натрий, железо, фосфор, кальций, медь, марганец, кремний, барий, селен и йод. Они содержат большое количество антоцианов — 1669мг/100г. В современных исследованиях показано превосходство антоцианов перед антиоксидантной способностью витамина С в 50 раз (1).недостаточности и повышения защитных сил организма. При хорошей переносимости ежедневно можно съедать 50-80 г ягод в сутки, замороженные ягоды сохраняют большую часть витаминов и минералов .