Наступила долгожданная весна. Самое время пополнить запасы витаминов. Какие фрукты и овощи нужно есть в межсезонье, чтобы помочь истощенному иммунитету?
1. Зелень: петрушка, укроп, салат,шпинат, сельдерей, зеленый лук. В зелени содержится огромное количество витаминов и аминокислот. Лучше покупать зелень в горшочках, в таком случае сохраняется больше витаминов. Перед употреблением зелень стоит замочить в воде.
2. Свекла и морковь. В свекле в большом количестве содержатся бетаин, фолиевая кислота, витамины группы B, бета-каротин, витамин С. А также микроэлементы — железо, калий, магний, фосфор, натрий, цинк, бор и даже йод. В моркови содержатся углеводы, соли железа, фосфора, кальция, витамины С, В1, В2 и РР, фолиевая кислота, каротин и фитонциды.
3.Капуста: белокочанная, брюссельская, цветная. Употребляя квашеную капусту получаем максимум содержащихся в капусте витаминов В, К и С, а ещё полезные молочнокислые бактерии. В капусте очень много клетчатки — это важно для здоровья кишечника.
4. Цитрусовые: апельсины, грейпфруты, мандарины, лимоны. В цитрусовых содержатся - витамин С, калий, фолиевая кислота, биофлавоноиды, клетчатка, эфирные масла.
5. Бананы. Банан выводит жидкость из организма и снижает артериальное давление, полезен при анемии, содержит необходимое количество железа, калия и магния.