

Какие витамины нужны зимой?



Зима — это период, когда наш организм нуждается в особой поддержке. В холодные месяцы необходимо уделить особое внимание приему нутриентов, которые помогут защититься от сезонных инфекций.

Название	Как действует	В каких продуктах содержится
Витамин D (холекальциферол) — отвечает за здоровье костей, усвоение кальция и укрепление иммунной системы.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ укрепляет иммунитет ✓ помогает поддерживать плотность костей и зубов ✓ регулирует обмен фосфора и кальция 	<p>жирная рыба </p> <p>яйца </p> <p>молочные продукты </p>
Витамин C (аскорбиновая кислота) - известный антиоксидант, который укрепляет иммунитет и помогает организму бороться с воспалительными процессами.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ усиливает защиту организма от простуд и вирусов ✓ поддерживает здоровье сосудов и кожи, стимулируя выработку коллагена ✓ способствует быстрому восстановлению после заболеваний 	<p>цитрусовые </p> <p>квашеная капуста </p> <p>киви </p>
Витамин A (ретинол) — здоровье кожи и зрения - поддерживает защитные функции слизистых оболочек, помогая организму бороться с инфекциями, улучшает регенерацию тканей, поддерживает здоровье глаз и улучшает состояние кожи	<ul style="list-style-type: none"> ✓ сохраняет упругость кожи и защищает её от сухости ✓ укрепляет зрение ✓ участвует в восстановлении тканей 	<p>морковь </p> <p>тыква </p> <p>печень </p>
Витамины группы B — энергия и спокойствие помогает организму поддерживать энергетический обмен и здоровье нервной системы. Зимой стрессы и холод увеличивают потребность в этих витаминах. Их нехватка может проявляться усталостью, раздражительностью и снижением концентрации.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ B1 (тиамин) преобразует питательные вещества в энергию ✓ B2 (рибофлавин) поддерживает работу иммунитета и повышает защитные функции кожи и слизистых оболочек, что особенно важно в сухую и холодную погоду ✓ B6 (пиридоксин) участвует в синтезе нейротрансмиттеров, влияя на настроение ✓ B12 (кобаламин) поддерживает образование красных кровяных клеток, предотвращая анемию 	<p>мясо </p> <p>рыба </p> <p>цельнозерновой хлеб </p> <p>орехи </p>
Витамин E (токоферол) — антиоксидант для молодости - защищает клетки от разрушения, поддерживает регенерацию тканей и укрепляет иммунитет.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ замедляет старение кожи ✓ помогает восстанавливать ткани после повреждений ✓ усиливает защиту от свободных радикалов 	<p>растительные масла </p> <p>орехи </p> <p>семена </p>



И самое важное — не заниматься самолечением. Даже когда речь идёт про витамины! Нужно проконсультироваться со специалистом и сдать анализы, чтобы определить, какие добавки и в каких дозировках необходимы именно вам.

Отдавайте предпочтение сертифицированным продуктам, которые будут не только полезными, но и безвредными. Помните, что забота о себе начинается с правильного питания и внимательного отношения к своему организму.

Будьте здоровы!