



Весна не за горами, и если ты хочешь встретить ее во всеоружии, избежав авитаминоза, возьми на заметку, какие продукты следует включить в свой рацион.

Авитаминоз – недостаток витаминов в организме, который сопровождается слабостью, сниженной работоспособностью и склонностью к простудам. Однако, помимо этого, авитаминоз также может проявляться шелушением кожных покровов, ломкостью ногтей, выпадением волос и кровоточивостью десен.

Чтобы не допустить развития авитаминоза с началом весны, налегай:

Продукты, богатые витамином А

Морковь, шпинат, тыква, зеленый лук, петрушка, сладкий перец, облепиха, виноград.

Продукты, богатые витаминами группы В

Источники витамина В1: зеленый горошек, гречневая и овсяная крупы, оболочки зерен злаковых, черный и белый хлеб из муки грубого помола.

Как избежать авитаминоза: Что включить в меню

Автор: Анна Советина, Надо.ua
24.02.2014 13:34

Источники витамина B2: молочные продукты, печень, почки, куриные яйца.

Продукты, богатые витамином C

Цитрусовые, киви, брокколи, болгарский перец, зелень, капуста, шиповник, щавель.

Продукты, богатые витамином D

Рыбий жир, жирные сорта рыбы, икра, жирные молочные продукты, яичный желток.

Продукты, богатые витамином E

Соевое масло, грецкие орехи, фундук, подсолнечное и оливковое масло.

Продукты, богатые витамином K

Зеленые листовые овощи (шпинат, латук), капуста (белокочанная, цветная, брюссельская, брокколи), авокадо, киви, бананы, отруби и другие злаки, молочные продукты.

[Источник](#)