**САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ**

**В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ ГОДА**

*Зимой наша иммунная система крайне уязвима.*

*Мы меньше едим зелени, овощей и фруктов, кругом летают всякие вирусы и норовят попасть в наш организм.*

*Как укрепить свое здоровье?*  
Следите за своим питанием. Основные продукты, которые необходимо употреблять в холодное время года:   
  
1. Квашенная капуста. Она даже полезнее чем свежая - богата витаминами группы В, витамином С и кисломолочными бактериями.

2. Шиповник. Именно шиповник содержит в себе самое большое количество витамина С и многие другие витамины.Также в нем есть фосфор, железо, калий, магний, медь.   
  
3. Варенье, желе или просто замороженная черная смородина. С ее помощью вы обогатите организм витаминами B, C, E, D, P, K. Она отлично повышает иммуннитет, помогает организму бороться с различными вирусами и стимулирует кроветворение.  
  
4. Цитрусовые (лимоны, апельсины и грейпфруты). Содержат большое количество аскорбиновой кислоты, витамины А, В, РР, магний, калий, железо, фосфор, натрий, кальций.  
  
5. Щавель и шпинат. Даже в замороженном виде крайне полезны. Кроме всех вышеперечисленных витаминов, они содержат медь, цинк и марганец.  
  
6. Болгарский перец. Укрепляет кровеносные сосуды, нормализует мозговое кровообращение, предупреждает развитие атеросклероза.  
  
7. Зеленый лук. Считается самым полезным иммуномодулятором среди продуктов зимой.