



VITAMINAI – STIPRAUS IMUNITETO DRAUGAI



Norint visapusiško imuninės sistemos veiklos palaikymo, prie sveikatai palankaus gyvenimo būdo reikėtų įtraukti ir maiste esančių vitaminų pagalbą. Vieni tokių – vitaminas C ir D.

Vitamins C atsargos organizme nėra kaupiamos. Tai reiškia, kad atitinkamą vitamino C kiekį turinčių produktų reikia suvartoti kasdien.

Vitamins D (saulės vitamino), kurio labiausiai trūksta šaltuoju metų laiku, natūraliu būdu iš maisto gauti kiek sunkiau. Maisto produktuose esantis vitaminas D įsisavinamas nedideliais kiekiais, tačiau įtraukę daugiau jo šaltinių į racioną šio vitamino atsargas galime papildyti.

Kaip galime pakeisti savo mitybą?



D

Vartoti riebios žuvies (lašišos, skumbrės, kardžuvės, upėtakio, tuno ar sardinės). Neretai pieno produktai bei įvairūs dribsniai yra papildyti vitamino D. Kiaušinio tryniai ir kai kurie grybai taip pat turi nedidelį vitamino D kiekį.

Užkandžiams valgyti įvairių vaisių ir daržovių – šviežių, virtų ar trintų. Tinka šviežių vaisių salotos, bananai, konservuoti vaisiai su jogurtu. Sezono metu valgyti įvairių vaisių ir uogų tinkamam vitamino C kiekiui palaikyti.



C

