

ТРИ ВИТАМИНА ПРОТИВ ПРОСТУДЫ

Короткие зимние дни, холодная погода на улице снижают защитные силы организма. Как бы не разболеться!

В период массовых заболеваний врачи советуют поддержать нашу иммунную систему «зимней тройкой» витаминов, которые в сочетании с микроэлементом цинком дают хорошую устойчивость против всякого рода вирусов.

Витамин А активизирует защитные клетки бронхов и легких, способствует обновлению естественных защитных слоев в полости носоглотки, которые участвуют в выведении бактерионосной мокроты. Это очень важно, так как, если эти слои перестают выполнять свои функции, инфекция попадает в бронхи. **Большие запасы витамина А - в рыбе, помидорах, горохе, молочных продуктах и яичном желтке.**

Бета-каротин (провитамин, который в организме превращается в витамин А) стимулирует нашу иммунную систему, мобилизует все клетки, атакующие вредоносные бактерии. **Он в большом количестве содержится в моркови, кураге, болгарском перце, зелени, хурме. Кстати, съев одну хурму, вы получите суточную дозу этого витамина.**

Витамин С способствует умножению клеток, убивающих вредоносные вирусы на слизистой оболочке. Самые щедрые источники этого витамина - **черная смородина, лимоны, апельсины, грейпфруты, клюква, квашеная капуста.** Много витамина С и в некоторых экзотических фруктах. **Например, один плод киви содержит суточную его дозу.**

Очень зависит иммунная система от функции щитовидной железы. Поэтому для укрепления щитовидки нужен микроэлемент **цинк.** Специалисты утверждают, что он препятствует распространению в организме около двухсот видов вирусов простудных заболеваний **Его много в горохе, фасоли, молоке.**