**8 самых полезных продуктов**

**Весна** - самое время проснуться от зимней спячки и пополнить запасы витаминов. Восемь жизненно важных витаминов и продуктов, в которых они содержатся.

**Горошек зеленый**

Зеленый горошек богат **витамином В1.**Он просто необходим тем, кто совсем не успевает следить за своим питанием и ест много сладкой и жирной пищи**. Витамин В1**востанавливает обмен веществ и благоприятно воздействует на нервную систему и интеллектуальные способности.

**Орехи**

**Витамин Е** является основным антиоксидантом. Он замедляет процессы старения и положительно влияет на репродуктивную систему. Чаще всего **витамин Е** встречается в растительных продуктах, и особенно его много в орехах. Для получения суточной нормы витамина достаточно съесть всего пару горстей любимых орешков.

**Икра**

Издавна известно благотворное влияние витамина А на зрение. Лучшие источники **витамина А** - рыбий жир и печень. Но также его много в икре. Помимо **витамина А,** икра богата йодом и фосфором, содержит калий, кальций, железо и магний.

**Персики**

Персик - очень ценный продукт. Мякоть его плодов сочная, ароматная и, главное, легко усваивается. Этот продукт рекомендуют детям, а также взрослым для восстановления сил и улучшения аппетита. В персике много **витамина С,** который просто необходим для иммунной системы. Он защищает от простуд и гриппа.

**Шоколад**

Без **витамина РР** невозможно нормальное протекание окислительно - восстановительных процессов в организме. Этот витамин благотворно влияет на процессы пищеварения, а также защищает сердечно - сосудистую систему. К счастью, **витамина РР** достаточно много в привычных нам продуктах питания: например в шоколаде!

**Сыр**

Чтобы пополнить запасы **витамина В2** (рибофлавина) достаточно съесть средний кусочек сыра! Рибофлавин участвует в образовании красных кровяных клеток и антител, в процессах дыхания и роста клеток. Ешьте сыр - будете здоровы!

**Молоко**

Молоко - прекрасный источник **витамина D**. Этот уникальный элемент способствует укреплению косной ткани, а также помогает в усвоении кальция и фосфора. Стакан молока содержит четверть рекомендуемой суточной дозы **витамина D**.

**Яйцо**

Яичный желток богат липидами, протеинами, витаминами и минералами. Лецитин, содержащийся в желтке, необходим для нормальной работы печени, а железо помогает бороться с усталостью и улучшает память. Также в желтке очень много биотина, или **витамина Н**, который делает ваши волосы, ногти и кожу здоровыми и красивыми!