

03.04.2017 г. Весенние витамины.

Весной люди чаще болеют простудными и инфекционными заболеваниями, так как в этот период организму человека не хватает витаминов. Основным витамином, отвечающим за наше весеннее здоровье, является витамин С (аскорбиновая кислота). В этом случае врачи советуют включать в рацион больше свежих фруктов, овощей и зелени (киви, апельсины, лимонный сок, сладкий перец, квашенная капуста, лук и т.д.) Из всех перечисленных продуктов питания зеленое перо репчатого лука можно довольно просто вырастить в условиях детского сада.

