

5 веществ,

недостаток которых ослабляет
ИММУНИТЕТ

 Витамин D

 Витамин B12

 Магний

 Железо

 Йод

erid 2VtzqXgYXbh

ГАУЗ СО "ЦОЗМП" | ИНН 6658103334



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

5 веществ, недостаток которых ослабляет иммунитет

 Иммунитет — это природный механизм защиты нашего организма от болезней. Если иммунная система ослаблена, организм становится уязвим к заболеваниям. И это время, чтобы уделить внимание приему витаминов.

 Витамин D

 Принимает участие в регуляции иммунитета. Помогут восполнить его прогулки под солнцем, потребление морской рыбы.

 Витамин B12

 При дефиците - нарушение процесса кроветворения, функций нервной системы. Восполнить запасы помогут мясные и молочные продукты, бобовые и крупы.

✚ Магний

✚ Недостаток приводит к снижению иммунитета, депрессиям. Содержится в листовой зелени и зеленых овощах, орехах, крупах и бананах.

✚ Железо

✚ Дефицит не дает организму сформировать полноценный иммунный ответ на патогенные воздействия. Источники - мясо, печень, яйца, бобовые.

✚ Йод

✚ Дефицит приводит к респираторным заболеваниям с осложнениями. Источники - морская капуста, морепродукты, йодированная соль.