

Списком продуктов для борьбы с авитаминозом поделились на странице социального центра «Орехово»

09.04.2021



Текст «Как справиться с авитаминозом?» 7 апреля опубликовали работники Территориального центра социального обслуживания «Орехово». Список полезных витаминов разместили в рамках рубрики «Полезные советы».

В тексте сотрудники социального центра не только рассказали, чего не хватает организму в межсезонье, но и составили перечень продуктов, которые следует включить в рацион. К примеру, работники написали о витамине С. Специалисты уверены, что он укрепляет иммунитет, борется со стрессом и симптомами депрессии. Содержится в большом количестве он в цитрусовых, болгарском перце, всех видах капусты, зеленом горошке, малине, зеленом луке.

Познакомиться с полным списком рекомендуемых в межсезонье продуктов все желающие смогут по [ссылке](#).

Фото: pixabay.com

Адрес страницы: <http://sevorehovo-borisovo.mos.ru/presscenter/newsnew/detail/9858279.html>

[Управа района Орехово-Борисово Северное города Москвы](#)