

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ПРОСТУДНЫХ И ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Во время болезни нужно сделать упор на продукты, обладающие противовирусными и антибактериальными свойствами, укрепляющими иммунную систему. Также необходимо обильное питье.

НЕОБХОДИМО ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН:

свежие овощи и
фрукты



квашеную
капусту

мед

клюкву

чеснок,
репчатый лук

продукты,
содержащие
витамины А, С, цинк