

Часто замечаете синяки на теле?

Это может говорить

о дефиците витамина С

Вам стоит добавить в рацион

батат, брокколи, киви

БАТАТ

Хоть и содержит достаточно

высокое содержание сахаров

и крахмала, является

отличной альтернативой

обычному картофелю)

Превосходит привычный нам

картофель по содержанию клетчатки, кальция, витамина С и железа

Этот корнеплод полезен при

стрессах, бессоннице и усталости.

Также, за счет высокого содержания клетчатки помогает бороться с запорами.

БРОККОЛИ

— борец с раком и ценный

источник витамина К

Как и все крестоцветные, подавляет образование свободных радикалов, благоприятно действует на сердечно-сосудистую систему и суставы

Этот вид капусты содержит

кальций, магний, витамин С. Также, большое содержание фолиевой кислоты, витамина А, Е, В2 и В6

Эффективному противораковому эффекту обязан за счет содержания сульфорафана