

Эффективные Витамины для Иммуитета для Женщин

Правильное питание определяет состояние иммунитета человека. Особенно выразительно отражается оно на внешности женщин. Свежий цвет лица, блеск глаз, белоснежные зубы, красивые волосы, – все это говорит о том, что со здоровьем нет проблем.

Каковы же наиболее эффективные витамины для здоровья для женщин?

Витамин А (ретинол) – обеспечивает надежность иммунной системы. Содержится во многих привычных продуктах, в том числе в моркови, печени, шиповнике, сладком перце.

Витамин В1 (тиамин) – регулирует работу сердечнососудистой системы. Наибольшее его содержание в сливочном масле, петрушке, мясных субпродуктах.

Витамин В2 (рибофлавин) – особенно благоприятен для хорошего состояния ногтей, волос, кожи. Поступает в организм с орехами, горохом, злаками.

Витамин В3 (никотиновая кислота) – позитивно влияет на обменные процессы. Находится в почках животных, яйцах, пшеничных отрубях.

Витамин В5 (пантотеновая кислота) – отвечает за хорошую перистальтику кишечника. Повышенное содержание в горохе, грибах, зелени, сердце животных.

Витамин В6 (пиридоксин) – противостоит процессам старения, отвечает за выработку гормонов. Его дефицита нет у тех, кто системно включает в меню рыбу, бобовые, облепиху.

Витамин В9 (фолиевая кислота) – участвует в усвоении железа, помогая преодолевать анемию. Содержится в таких продуктах, как печень, икра, петрушка.

Витамин В12 (цианокобаламин) – активно влияет на жировой обмен. Его наибольшее содержание в мясе птиц, морской рыбе.

Витамин Е (токоферол) – отвечает за нейтрализацию свободных радикалов и продуктов распада. Богаты им растительные масла, горох, сало, яблоки.

Витамин Н (биотин) – помогает противостоять кожным заболеваниям, регулирует ферментный обмен. Не имеют его дефицита употребляющие в достатке куриное мясо, яйца, фасоль.

Витамин Д (кальциферол) – противостоит простудным заболеваниям. Наибольшее его содержание в рыбьем жире, икре, яичном желтке.

Витамин К (филлохинон) – отвечает за свертываемость крови, регулирует содержание калия, противодействуя остеопорозу. Поступает в организм с зеленью, капустой, молочными продуктами.

Витамин С (аскорбиновая кислота) – укрепляет стенки сосудов, снижает холестерин, повышает противовирусный барьер. Его дефицита не имеют женщины, на чьем столе всегда есть фрукты, овощные блюда, настой шиповника.

В целом же, все 13 основных витаминов и 20 минеральных веществ, поступаая в организм с пищей в достаточном количестве, являются отличной профилактикой крепкого здоровья, подавляя вредоносную микрофлору и устраняя негативные симптомы.

Для людей, живущих в неблагоприятном климате, несущим повышенную нагрузку, рекомендован прием витаминосодержащих комплексов. Особенно популярны такие из них, как Витрум, Алфавит, Геримакс, Центрум, Дуовит, Компливит. Новинкой фармацевтики является выпуск витаминных комплексов специально для женщин всех возрастных групп.

Женский организм особенно чутко реагирует на дефицит витаминов, проявляясь в болезненных паталогиях. Страдает и внешность: ухудшается состояние кожи, выпадают волосы, становятся ломкими ногти. Какие выбрать наиболее эффективные витамины для иммунитета для женщин, – всегда подскажет профессиональный врач. Их прием продлевает жизнь, улучшая ее качество. Витаминные комплексы гарантируют хорошую память, яркие эмоции, высокую работоспособность, красивую внешность.