

Витамин С. Его полезные свойства могут поддерживать здоровье кожи, предотвращать её сухость, уменьшать появление тонких линий и морщин. Добавки с этим витамином могут быть опасны для тех, кто страдает заболеваниями крови.

Цинк. Адекватное потребление этого вещества помогает защититься от респираторных инфекций. Максимально допустимая доза цинка — 40 миллиграммов в сутки.

Витамин D. Его нехватку связывают с усталостью, упадком сил, депрессией и беспокойством. Рекомендуемая суточная норма этого витамина для взрослых в возрасте 19–70 лет — 600 МЕ. Тем, кому 71 год и больше, нужно принимать 800 МЕ в день.

Витамин Е. Более высокие уровни этого витамина, согласно исследованиям, связаны с меньшим количеством инфекций у пожилых людей.

Витамины группы В. Они позволяют поддерживать в норме уровень энергии, настроение, общую жизненную силу. Дополнительный приём витамина В7 улучшит здоровье кожи, кожи головы и волос.

Омега-3 жирные кислоты. Они укрепляют слизистую оболочку кишечника, которая действует как барьер для болезнетворных бактерий и вирусов, поддерживают разнообразный и здоровый микробиом кишечника. Также эти вещества обладают противовоспалительными свойствами.

Витамин К. Этот витамин облегчает симптомы астмы, которые часто обостряются зимой, а также уменьшает воспалительную реакцию организма на вирус ковида.

Магний. Некоторые исследования демонстрируют, что он может уменьшать беспокойство и бессонницу.

Комбинация кальция и витамина D. Остеопороз обычно достигает пика в зимние месяцы. При этом было доказано, что кальций, и витамин D поддерживают здоровье костей. Принимать их вместе рекомендуется, так как витамин D помогает организму лучше усваивать кальций.

Эхинацея. Эта добавка поможет снизить риск возникновения простуды и респираторных инфекций.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.