****

**--Стакан витаминов**

Витаминные напитки – эффективное средство для укрепления здоровья и поддержания иммунитета. Это могут быть различные смузи из фруктов, овощей, зелени или ягод, цитрусовые соки, а также молочные продукты, обогащенные витаминами (йогурт или кефир).

✔️Витамины и минералы в жидкой форме легче усваиваются организмом, поскольку они не требуют дополнительного времени на переваривание.  
✔️Витаминные напитки могут быть хорошим способом восстановления после физических упражнений.   
✔️Начинать день с витаминного напитка - отличная помощь организму получить энергию и необходимые питательные вещества для поддержания бодрости в течение дня.  
✔️Такие напитки легко доступны и могут быть приготовлены в домашних условиях или приобретены в магазинах.

Роспотребнадзор напоминает, что витаминные напитки зимой и в период межсезонья особенно необходимы детям и подросткам.

‼️Однако при выборе таких напитков необходимо обратить внимание на качество и состав продукта. Лучше выбирать напитки с низким содержанием сахара и без искусственных добавок, красителей и консервантов.

И помните, что витаминные напитки следует рассматривать как дополнение к вашему рациону, а не замену полноценного питания.

