

19.01.2021



Врач-терапевт Федерального научно-клинического центра России Мария Крамарова 17 января поделилась советами по укреплению иммунитета в период респираторных заболеваний.

По мнению доктора, после новогодних праздников организм особенно уязвим перед вирусами. Это связано с приемом большого количества спиртных напитков и тяжелой пищи.

Специалист ФНКЦ России отметила, что для поддержания здоровья важно правильно питаться, заниматься физическими упражнениями и соблюдать режим сна. Чтобы защитить иммунную систему рацион следует обогатить продуктами, содержащими витамины А, В5, С, D, F и РР. В частности, необходимо употреблять в пищу морковь, красный перец, помидоры, лимон, шиповник, облепиху и другие овощи и фрукты, порекомендовали на [странице](#) ФНКЦ ФМБА в социальных сетях.

---

Адрес страницы: <http://zyablikovo.mos.ru/presscenter/news/detail/9650494.html>