



ŚWIEŻA ODŚŁONA TEN SAM ŚWIETNY SMAK!

Witaminy, których brakuje nam po zimie. Zacznij wiosnę w zdrowym stylu!

Nasza codzienna dieta jest zimą uboższa w wiele witamin i innych cennych dla zdrowia składników. Właśnie dlatego na początku wiosny skarżymy się m.in. na przemęczenie, nawracające przeziębienie, słabą kondycję skóry, włosów i paznokci. Tym dolegliwościom można jednak zaradzić, urozmaicając swoje menu owocami oraz wytwarzanymi z nich smakołykami. Przygotuj się więc na nadejście wiosny wraz z sokami marki Witmar. Najpierw jednak sprawdź, których witamin najczęściej brakuje nam po zimie.

Witamina A

Zimą zazwyczaj spożywamy mniej produktów bogatych w witaminę A, która poprawia wzrok, wzmacnia włosy i paznokcie oraz zapobiega infekcjom górnych dróg oddechowych. Na te ostatnie jesteśmy szczególnie narażeni w okresie przejściowym między porami roku. Organizm przystosowuje się do nowych warunków, a pozbawiony cennych dla zdrowia substancji jest łatwym celem dla różnego rodzaju wirusów.

Witaminę A znaleźć można np. w produktach mlecznych (np. jogurtach i kefirach), a także w owocach i warzywach. Wyjątkowo bogata jest w ten związek marchew. Wytworzony z niej sok marki Witmar dostarcza aż 580 μg witaminy A, co stanowi 72% referencyjnej wartości spożycia. Marchew to również źródło błonnika, beta-karotenu, wapnia, żelaza, fosforu, miedzi i witamin B1, B2, B3, B6, C, E, H oraz K. Regularne spożywanie tego warzywa zwiększy odporność, a na dodatek nada skórze atrakcyjnego koloru.



ŚWIEŻY SOK

WWW.WITMAR.ORG



[/WITMARPL](https://www.facebook.com/WITMARPL)



[/WITMARPL](https://www.instagram.com/WITMARPL)



ŚWIEŻA ODŚŁONA TEN SAM ŚWIETNY SMAK!

Witamina C

Ryzyko wystąpienia różnych infekcji na początku wiosny należy zmniejszyć, uzupełniając dietę w produkty bogate w witaminę C. Tę znajdziemy np. w pomarańczach. Już 100 ml soku Witmar wyciśniętego z tego owocu dostarcza aż 49 mg (62% referencyjnej wartości spożycia) tego związku. Witamina C nie tylko odpowiada za odporność, ale też przyspiesza gojenie ran, odmładza wygląd skóry, wzmacnia zęby i dziąsła, a także stabilizuje psychikę. W pomarańczach zawarty jest też potas, który m.in. reguluje pracę serca oraz poprawia nastrój.



Witamina E

Samopoczucie powinno poprawić również uzupełnienie codziennego menu produktami dostarczającymi witaminy E. Ten antyoksydant wzmacnia m.in. ściany naczyń krwionośnych i chroni czerwone krwinki przed przedwczesnym rozpadem. Często nazywany jest witaminą płodności, ponieważ odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie narządów rozrodczych. Spore ilości witaminy E znajdziemy w orzechach laskowych, oleju słonecznikowym, nasionach słonecznika i rybach. Zawiera ją także granat. Owoc ten to prawdziwa witaminowa bomba, ponieważ dostarcza organizmowi też witaminy C (sok z granatu i jabłek marki Witmar zawiera 28 mg tego związku), witaminy K, wapnia, żelaza, fosforu, magnezu, potasu oraz sodu. Dzięki tym substancjom granat wspomaga pracę serca, poprawia wydolność i sprzyja produkcji endorfin, nazywanych hormonami szczęścia.



ŚWIEŻY SOK



ŚWIEŻA ODŚŁONA TEN SAM ŚWIETNY SMAK!

Błonnik



Po zimie możemy skarżyć się na różne problemy żołądkowe, spowodowane nieregularną pracą jelit. Aby zaradzić tego typu dolegliwościom, powinniśmy dodać do codziennej diety produkty bogate w błonnik. Ten znajdziemy np. w jabłkach. Z tego względu owoc ten szczególnie zalecany jest osobom, które chcą wiosną zadbać o linię. Jabłka są też cennym źródłem witaminy C (jabłkowy sok marki Witmar zawiera 16 mg tej substancji), B, D, E, K beta-karotenu oraz pektyny. Nieprzypadkowo więc ukuto powiedzenie, że „jedno jabłko dziennie, trzyma lekarza z dala ode mnie”.

Kontakt:

Anna Pawłowska-Kruzińska

Kierownik ds. Marketingu

MARWIT Sp. z o.o.

87-134 Zławieś Wielka 29a

e-mail: pr@Marwit.pl

<http://marwit.pl/pl/pressroom>

Witmar dostępny jest na rynku od 2007 roku. Do tej pory poza świeżymi sokami, pod tą marką oferowane były również warzywa i owoce, pochodzące z własnych upraw producenta. Witmar należy do spółki Marwit, największego w Polsce producenta świeżych soków, właściciela również takich marek jak: *Ogrody Natury* oraz *Oskoła*.



ŚWIEŻY SOK

WWW.WITMAR.ORG

/WITMARPL

/WITMARPL