

## ویتامین های ضروری برای فصول سرد سال



با تغییرات آب و هوایی ناشی از فصول، درجه حرارت بدن شما نیز تغییر می‌کند. در فصل پاییز و زمستان نیاز بدن به انرژی افزایش می‌یابد. در فصول سرد، سرما باعث ایجاد التهاب مفاصل و درد می‌شود و از طرفی سرماخوردگی و آنفلوآنزا شیوع پیدا می‌کند.

بسیاری از این بیماری‌ها به علت کمبود مواد معدنی یا ویتامین رخ می‌دهد. از این رو با مصرف ویتامین‌ها، میتوان انرژی مورد نیاز بدن را تامین و باعث پیشگیری از ابتلا به بیماری شد.

**تعدادی از ویتامین های ضروری برای بدن در فصول سرد سال:**

### ویتامین C:

شروع فصول سرد همراه با عفونت هایی مانند سرماخوردگی، سرفه، تب و آنفلوآنزا است. مصرف ویتامین C منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش طول دوره این بیماری میشود. این ویتامین نوعی آنتی اکسیدان است که باعث کاهش التهاب در بدن نیز می شود. در فصل سرما میتوانی ویتامین C مورد نیاز خود را از طریق مصرف مرکبوت، سبزیجات تیره رنگ و مکملهای این ویتامین دریافت کنید.

### ویتامین D:

اگرچه مصرف ویتامین D در تمام طول سال مورد نیاز است، اما در فصل پاییز و زمستان و با مایل شدن نور خورشید، نیاز شما به این ویتامین بیشتر می شود. در طول زمستان احتمال بروز دردهای استخوانی و مفصلی به دلیل عدم تابش کافی نور خورشید بیشتر است.

### ویتامین E:

مصرف این ویتامین برای کمک به حفظ سلامت پوست ضروری است و از خشکی پوست در پاییز و زمستان جلوگیری میکند.

ویتامین‌های گروه B اهمیت بالایی در حفظ انرژی بدن دارند اما این ویتامین در بدن ذخیره نمی‌شود و تامین آن از طریق مواد غذایی و یا مکمل‌ها ضروری است. با مصرف ویتامین B به ویژه ویتامین B۱۲ افسردگی و اضطراب ناشی از کوتاه شدن روزها در پاییز و زمستان کاهش می‌یابد.

محصول ویتالاکت اولین قرص دولایه تولید شده در ایران، علاوه بر تمام ویتامین‌های فوق، دارای مواد معدنی و پروبیوتیک نیز می‌باشد.

### ویتالاکت دارای اثرات و فواید گوناگونی است از جمله:

برطرف کردن انواع اسهال از جمله اسهال، بهبود علائم سندروم روده تحریک پذیر، مواجهه با کمبود ویتامین و تقویت سلامت عمومی بدن، کمک به هضم و جذب مواد غذایی و املاح ضروری مانند آهن، کلسیم، منیزیم و... کاهش احتمال عود عفونت و کاهش دوره نقاهت بیماری‌های عفونی با کاهش جذب کلسترول و کاهش فشار خون در بیماری‌های متابولیکی از جمله دیابت با کاهش مقاومت به انسولین