**Что нужно есть, чтобы быть здоровым и красивым?**

Для женской красоты и здоровья диетологи рекомендуют употреблять в пищу:

• орехи;
• жирные сорта рыбы;
• ягоды;
• капусту;
• овсяную крупу.

### Для мужского здоровья и увеличения тестостерона рекомендуют:

### • устрицы или креветки; • камбалу;• скумбрию;• репу;• мясо;• орехи.

Поднять иммунитет помогут:

**Витамин С.** Витамин С не только повышает иммунитет, нои справляется со свободными радикалами. **Содержится:** шиповник, петрушка, капуста, крестоцветные овощи, брокколи и перец, цитрусовые, киви и ананас, черника, клубника, малина и клюква.

**Бета-каротин.** Витамин А укрепляет [иммунную систему](https://premium-clinic.ru/uslugi/immunologiya/)и борется со свободными радикалами. **Содержится:** морковь, абрикосы, тыква, персики, апельсины, перец и арбуз, брокколи, капусту или шпинат.

**Цинк.** Обладает противовоспалительным действием. **Содержится:** морепродукты, рыба, мясо, [печень](https://premium-clinic.ru/uslugi/gepatologiya/), яйца, желтый сыр, семена тыквы, семена подсолнечника, гречка и рис, а также цельнозерновой хлеб.

**Сера.** Сера – это естественный антибиотик. **Содержится:** лук и чеснок, брокколи, цветная капуста, капуста, хрен и редис.

**Полезные бактерии.** Иммунитет начинается с кишечника. Поэтому стоит позаботиться о микрофлоре. **Содержатся:** ферментированные молочные продукты, хлеб на закваске, квашеные овощи.

**Приправы и мед**. К продуктам, поднимающим иммунитет, относятся: куркума, имбирь, льняное масло, горчица, хрен и мед.