

Актуальность

- Весной люди чаще болеют простудными и инфекционными заболеваниями, так как в этот период организму человека не хватает витаминов. В этом случае врачи советуют включать в рацион больше свежих фруктов, овощей и зелени. В наше время купить овощи и зелень можно в любое время года, но даже красивые и аккуратные с виду, они могут оказаться не только не полезными, но и даже вредными. Что же делать? Вырастить полезные овощи самим в домашних условиях.

