

# Суперфуд: як поповнити раціон цільющими продуктами за доступною ціною

Ягоди годжі, гуарана, спіруліна, фізаліс, насіння чіа і інші суперфуди – начебто мають зробити нашу шкіру ідеальною, довести тіло до досконалості та зміцнити імунітет. Саме ці суперфуди сьогодні набирають неабиякої популярності. Кажуть, що це їжа, яка максимально багата корисними вітамінами та мікроелементами, і начебто обов`язково має бути на наших столах. Та чи є їм альтернатива і чи насправді ці еко-продукти корисні.

Джерело – [Вісті надії](#)