

۴۰ ساله‌ها این مواد غذایی را احتمالاً بخورند

افراد در ۴۰ سالگی و پس از آن باید یک سری فعالیت‌ها و مواد غذایی را در برنامه زندگی خود قرار دهند یا برعکس برخی از عادت‌ها را ترک کنند.

ویتامین ب۱۲

مصرف موادی از قبیل تخم مرغ، گوشت، سویا و قارچ می‌تواند مکملی مناسب و طبیعی برای جذب ویتامین ب۱۲ باشد.

کلسیم

در بین انواع محصولات لبنی کشک از میزان کلسیم بسیار بالایی برخوردار است که می‌تواند جایگزین مناسبی به جای شیر و دیگر فرآورده‌های لبنی باشد.

منیزیم

می‌توانید در کنار استفاده از قرص منیزیم به طور طبیعی میزان مشخصی از این ویتامین را از طریق مصرف حبوبات، بادام، غلات و موز دریافت کنید.

پروبیوتیک‌ها

مصرف روزانه محصولات لبنی یا استفاده از مکمل‌های دارویی پروبیوتیک شما را از درگیر شدن و ابتلا به بیماری‌های قلبی و به تبع آن سکنه قلبی در امان نگه می‌دارد.



ONLINE
hamshahrionline.ir

