

**خرید**

 خایعات  
و آهن آلات  
تخریب ساختمان  
۰۹۱۵۱۱۱۸۴۴۱  
مرادی


**سفارش اینترنتی آگهی**  
**www.37010.mr**  
 ۵٪ تخفیف بیشتر / سفارش ۲۴ ساعته / پرداخت آنلاین

# چند خوراکی که با افزایش سن باید وارد رژیم غذایتان کنید

@Nournews\_ir


**سبزیجات**

سبزیجات مانند کارکرده، منبع عالی کلسیم‌اند. اسفنаж، منبع عالی کلسیم‌اند. با افزایش سن، نیاز بدن شما به کلسیم بیشتر می‌شود.


**تخم مرغ**

صرف آن، با بهبود عملکرد ادرارکی در افراد بزرگسال مرتبط است.


**چغندر**

می‌تواند انرژی تان را بالا ببرد، مغزتان را قادرتر می‌کند، به سلامت قلبتان کمک کند و فشارخون را کاهش بدهد.


**گردو**

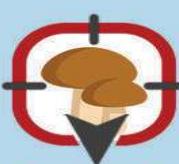
افراد بالای ۵۰ سال ممکن است نگران سلامت قلب خود باشند. گردو، گزای خذای بسیار مفیدی برای قلبشان است.


**انگور**

برای قلب، چشم‌ها، مغز و مفاصل انسان سودمند است.


**گوجه فرنگی**

گوجه فرنگی دارای آنتی اکسیدان قدرتمندی به نام لیکوپین است که می‌تواند از آسیب ناشی از نور خورشید به پوست جلوگیری نماید.


**قارچ**

باید مصرف کلسیم و ویتامین D را افزایش دهید. قارچ، یکی از منابع غذایی ویتامین D می‌باشد.


**آلو خشک**

خوردن پنج تا شش عدد آلو خشک در روز می‌تواند از پوکی استخوان جلوگیری کند.