



سفارش اینترنتی آگهی [www.37010.ir](http://www.37010.ir)  
۵٪ تخفیف بیشتر / سفارش ۲۴ ساعته / پرداخت آنلاین

خرید

ضایعات  
و آهن آلات  
تخریب ساختمان۰۹۱۵۱۱۸۴۶۱  
مرادی

## چند خوراکی که با افزایش سن

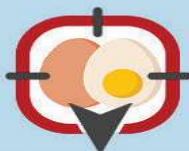
@Nournews\_ir

## باید وارد رژیم غذایی تان کنید



### سبزیجات

سبزیجات مانند کلم و اسفناج، منبع عالی کلسیم اند با افزایش سن، نیاز بدن شما به کلسیم بیشتر می شود



### تخم مرغ

مصرف آن، با بهبود عملکرد ادراکی در افراد بزرگسال مرتبط است



### چغندر

می تواند انرژی تان را بالا ببرد، مغزتان را قدرتمند کند، به سلامت قلبتان کمک کند و فشارخون را کاهش بدهد



### گردو

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



### انگور

برای قلب، چشم ها مغز و مفاصلتان سودمند است



### گوجه فرنگی

گوجه فرنگی دارای آنتی اکسیدان قدرتمندی به نام لیکوپین است که می تواند 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 می باشد



### آلو خشک

خوردن پنج تا شش عدد آلو خشک در روز می تواند از پوکی استخوان جلوگیری کند

