



از خوردن تخم مرغ غافل نشوید

بیشتر ما به دلیل چربی و کلسترول که تخم مرغ دارد در خوردن آن به‌ویژه در دانش‌آموزان احتیاط می‌کنیم، اما واقعیت چیز دیگری است. چربی و کلسترول موجود در تخم‌مرغ نه تنها مضر نیست، بلکه برای سلامتی بسیار هم مفید است. مگر برای افرادی که مبتلا به بیماری‌های قلبی هستند یا به کلسترول حواسمان شدید دارد. تخم‌مرغ حاوی مقادیر چشمگیری اسیدهای چرب ام‌اچ‌ا، کلسترول خوب، پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی نظیر آهن، روی و فسفر است. خوردن روزانه یک تا دو تخم‌مرغ توصیه می‌شود.

(تیک سلامتی)

زندگی‌نو

شنبه ۱۹ شهریور ۱۳۹۹

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

سمیه اخترشانس (پیشنهاد سر آشپز)

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

کرم‌موکا

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

رژیم همه پسند

درباره سالم‌ترین رژیم غذایی دنیا که با ذائقه ما ایرانی‌ها هم جور درمی‌آید

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲

۲