

10 أطعمة لعلاج الأنيميا ونقص الكالسيوم



الخميس 12 مايو 2016 11:05 م

تعد الأنيميا ونقص الكالسيوم من الأمراض الأكثر شيوعا وحدوثا بين الكبار والصغار، نتيجة العادات الغذائية الخاطئة، مما يؤثر على صحة الجسم

ويقدم الدكتور محمد حلمى استشارى التغذية العلاجية، 10 أطعمة تعالج الأنيميا ونقص الكالسيوم

- 1- التفاح
- 2- السبانخ
- 3- المكسرات
- 4- البطاطا الحلوة
- 5- البيض
- 6- الجبن القريش
- 7- سمك التونة
- 8- البروكلى
- 9- الزبادى خالى الدسم
- 10- زبدة الفول السودانى