

10 أطعمة لعلاج الأنيميا ونقص الكالسيوم



الخميس 12 مايو 2016 م

تعتبر الأنيميا ونقص الكالسيوم من الأمراض الأكثر شيوعاً وحدوثاً بين الكبار والصغار، نتيجة العادات الغذائية الخاطئة، مما يؤثر على صحة الجسم

وبقدم الدكتور محمد حلبي استشاري التغذية العلاجية، 10 أطعمة تعالج الأنيميا ونقص الكالسيوم

- 1- التفاح
- 2- السبانخ
- 3- المكسرات
- 4- البطاطا الحلوة
- 5- البيض
- 6- الجبن القيريش
- 7- سمك التونة
- 8- البروكلي
- 9- الزبادي خالي الدسم
- 10- زبدة الفول السوداني