

الزبادى صيدلية متنقلة



الاثنين 28 يونيو 2010 12:06 م

28/06/2010

نافذة مصر / أ ش أ

البعض لا يحب منتجات الألبان خاصة الزبادي ، ولكنك إذا عرفت أنه صيدلية طبيعية متنقلة ربما تعيد النظر مرة ثانية .
ينصح خبراء الأغذية فى فرنسا بتناول الزبادى للكبار والصغار لما له من فوائد عديدة للصحة، فهو يحتوى على الكالسيوم الذى يُقوِّم العظام التى تحتاج إليها 3 سيدات من كل أربعة ورجل من كل اثنين ولا يغطون احتياجاتهم منه[]
كما أن الزبادى يغطى 20% من احتياج الشباب والأطفال اليومى للكالسيوم، بالإضافة إلى احتوائه على فيتامين (ب) والبوتاسيوم والزنك والمغنسيوم[]
والزبادى سهل الأكل والهضم ويفضل تناوله فى وجبة الإفطار والعشاء وأثناء العمل فى المكتب فهو غذاء يغطى 17% من احتياجاتنا اليومية للكالسيوم و18% من فيتامين ب12.