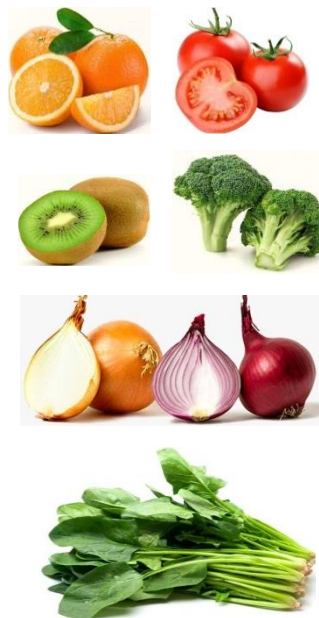


ویتامین A



ویتامین C



آهن و روی



از جوانه گندم، ماش و شبدر استفاده کنید.



حتما ویتامین دی خود را چک کنید. اگر کمبود دارید آن را درمان نمایید. منبع اصلی دریافت ویتامین دی، در معرض قرار گرفتن در نور مستقیم آفتاب می باشد.



نان را قبل از استفاده روی شعله مستقیم گاز برای چند ثانیه نگه دارید.



از مصرف غذاهای کاملا نپخته مثل تخم مرغ عسلی، نیمرو و کباب هایی که مغز پخت نشده اند خودداری کنید.

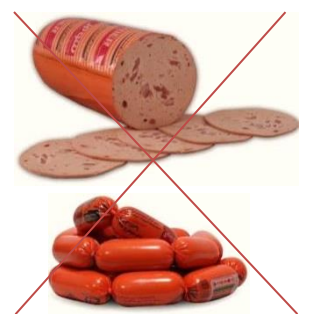


هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیمو ترش یا آب نارنج تازه استفاده کنید.



بزرگنمایی اثرات مفید سیر، زنجبیل و سایر مواد غذایی و مصرف بی رویه آنها می تواند پیامدهای نا مطلوبی بر متابولیسم بدن داشته باشد و مصرف بی رویه آنها توصیه نمی شود.

روزانه ۱۰-۸ لیوان آب بنوشید.



از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب کنید.



