

## با چه غذایی، چه ویتامینی بخورم؟

یک سبب زمینی پخته حدو<sup>۶</sup> برای نیاز روزانه یک خانم به این ویتامین را تامین می کند. - نصف فنجان هر چهارم خام پنچ برای نیاز روزانه شما به ویتامین A را خود دارد.

- نصف فنجان طابی یا نصف فنجان فلفل قرمز خام نیاز یک روز شما به ویتامین A را تامین می کند.

- ماهی سالمون، استخاج، مانگو، لوبیا چشم بلبلی، بروکلی و زردآلو هم میزان زیادی ویتامین A دارند.

### نکات مکمل

ویتامین A در بدن شما به طور معمول ساخته شما را تامین کند. البته دریافت همه ویتامین ها



می شود بهتر است میزان زیادی بتاکاروتین را از طریق مصرف گیاهان مختلف به بدن وارد کنید

اما اگر مکمل مصرف می کنید حتماً هوشمندانه ترین کارهاست اما باید بدانید که چطور بهترین نوع را انتخاب کنید. برخی مطالعات ادعا می کنند که موتوی ویتامین ها از بیماری های پیشگیری نمی کنند و حتی ممکن است باعث کوتاه شدن عمرتان شوند.

### ویتامین B

ویتامین B که هشت نوع مختلف دارد برای عملکرد بدن از جمله تبدیل غذا به انرژی و

تفویت مغز و سیستم عصبی بدن بسیار مهم و اساسی به نظر می رسد.

### کدام ویتامین B مناسب است؟

همه انواع این نوع ویتامین لازم و ضروری هستند و به راحتی می توان آنها را در رژیم خمایی تان

هستند؛ فولات آکافولیک اسیدی که خطر نقص مادرزادی از جمله اضافه شود که در شماره های بعد به آنها می پردازم.

### ویتامین B6

ویتامین B6 که هشت نوع مختلف دارد برای

سیستم عصبی بدن از جمله تبدیل غذا به انرژی و

تفویت مغز و سیستم عصبی بدن بسیار مهم و اساسی به نظر می رسد.

### کدام ویتامین B ایمن است؟

آنها را در رژیم روزانه را داداماً نوع از این ویتامین ها بسیار قابل توجه

است؛ فولات آکافولیک اسیدی که خطر نقص مادرزادی از جمله ایستگی ویتامین B6 که خطر نقص مادرزادی از جمله ایستگی ویتامین B است که کوتاه شدن عمرتان شوند.

### ویتامین B12

ویتامین B12 است که کوپلامین هم گفته شده باشد و وظیفه ایشان

دیگر ویتامین B است که کوپلامین هم گفته شده باشد و وظیفه ایشان

سالم نگهداشتن گلوبول های قرمز DNA و سیستم عصبی بدن شماست.

### چطور دریافت کنید؟

شما بیشتر انواع ویتامین B را به راحتی می توانید با تغذیه مناسب دریافت

کنید. بیشتر غلات سرش از فولیک اسید (۴۰۰ میکروگرم نیاز روزانه

شماست و دیگر ویتامین ها هستند. دیگر متعاین ویتامین B عبارتند از:

### ویتامین A

ویتامین A از ویتامین A (تریتول) از تولیدات حیوانی می شود و نیاز روزانه شما به

به دست آید. اما نوع دیگری از آن از گیاهان بدست می آید که

بتاکاروتین نام دارد و در هویت منبع نمی از آن وجود دارد بتاکاروتین بعد از

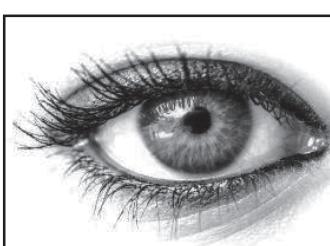
### ویتامین A

وارد شدن به بدن تبدیل به ویتامین A می شود.

### چطور دریافت کنید؟

بیشتر محصولات نارنجی و قرمز منبع غنی ویتامین A هستند.

## در بخشی از انواع آب مروارید می گیرند؟ مرواریدها عامل ارت دخیل است



چشم ما یکی از نعمت های خداوندی است که شکننده های زیبادی را می توان در آن دید. همان طور که می دانید عدسي چشم که داخل چشم پشت مردمک و با فاصله کمی از آن قرار گرفته، می تواند با تغییری که در تدبیش ایجاد می کند، تصاویر را روی شبکه

ثابت نماید. بر همین دلیل و قی شما به دور نگاه می کنید و در همان لحظه

تصمیم می کنید بهترین نوع را انتخاب کنید. برخی

مطالعات ادعا می کنند که موتوی ویتامین ها از

بیماری های پیشگیری نمی کنند و حتی ممکن است در

را مشاهده کنید. این تطبیق دادن چشم با فاصله کار عدسي چشم است. در

عدسي یکی از وجود دارد که در آن پروتئین هایی با سلول های شفاف و

شسته های هستند و نور از آن های عبور می کنند و روی شبکه می افتد. با گذشت

زمان و هرجاه می شود این پروتئین های داخل عدسي

جای بین پر و فرسوده می شوند. قادربود در هنر دو حالت تصاویر و اوضاع

بود که در شرکت مروارید خواهد بود. در این پروتئین هایی با سرعت کارشناس

پر و باریکه تغییر می کنند. آنها باریکه با خود را بخاطر روند افزایش سر و در واقع

پیر به وجود می آید اما علیل به وجود آمدان باید مروارید به سایر محتافت

است. برخی مسایل و جود دارد که منجر به بروز آب مروارید می شوند. این می شود افراد

حالت های غدی همچومن پارازیت و بیماری های خانواده که می کات حاوی ویتامین های

کشیده باشند که در بروز آمدن آب مروارید زودرس می شود. به همین دلیل

توصیه و تأکید ما بر این است که تا می توانید سبزیجات و میوه های تازه

بخورید. مصرف آب روزانه بیشتر کنید و حتماً ۷/۸ لیوان آب بنوشید.

غذای های چرب نمی باشد.

مقابل آفتاب باشید از میکرو میکرو میکرو بروز میگیرید و اگر مروارید در

چشم شما در مقابل آفتاب محافظت کند اسفاذه کنید. با این توصیه ها

رایعت آن می توانید روند دریافت تا بیش از این می شود افراد

باقیری های مانند گوشت و میوه های خانواده که می کات حاوی ویتامین های

ب هستند اما می کنند از منابع مورد علاقه این ویتامین تخم مرغ است. تخم

مرغ میفعی غنی کوکلین است، کوکلین پیش ساز ویتامین ب بوده که برای

سلامت مغز هم است.

**پروپویوتیک**

ارتباط مغز و بدن یک ارتباط تنگاتنگ است به عبارت دیگر مغز فرمان

گرنسنگی از بدن را دریافت می کند. اما تحقیقات جدید نشان می شود افراد

باکتری های در حال رشد در رود نیز تا حدودی با یکدیگر در ارتباط

هستند پروپویوتیک های باکتری های مفیدی هستند که در رود زنگی

در بد و بدن به جای شفاف بودن سلول های عصبی می شود. با این وجود گاهی اوقات این

بود و روی سطح سرمه می شود در توجه چشم تبلیغ می شود.

مورد دیگری از میکرو بروز میگیرد که در این می شود افراد

کاترها کشیده شده اند از این می شود افراد

زندگی می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. دریافت میکرو بروز میگیرد که در بروز

زندگی می شود از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود افراد

که می کنند و در همان روز می شوند. این از این می شود ا