

6 خوراک ضروری و مفید برای مردان

برای افزایش حوصله، حافظه و تقویت ماهیچه ها بهتر است شما مردان از یکسری مواد غذایی استفاده کنید...



برای افزایش حوصله، حافظه و تقویت ماهیچه ها بهتر است شما مردان از یکسری مواد غذایی استفاده کنید.

- 1- ماهی ساردین برای سلامت قلب شما ضروری است.
- 2- بادام کوهی برای پیشگیری از سرطان پروستات بسیار مفید است.
- 3- سبزیجات تازه به خصوص لوبیا سبز برای ارتقای حوصله شما مفید است.
- 4- دانه کنجد قوای جنسی شما را تقویت می کند.
- 5- میوه بلوبری برای تقویت حافظه شما مفید است.
- 6- عدس غذای بسیار مفید و سرشار از انرژی برای مردان است.

گروه ترجمه سلامت نیوز