



مواد غذایی اجباری که هر هفته باید بخورید

برخی از مواد غذایی به قدری برای حفظ سلامت بدن مفید هستند که باید هر هفته در رژیم غذایی افراد وجود داشته باشند.

برخی از مواد غذایی به قدری برای حفظ سلامت بدن مفید هستند که باید هر هفته در رژیم غذایی افراد وجود داشته باشند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران، کارشناسان به افراد توصیه می کنند این مواد غذایی را در رژیم غذایی هفتگی خود برای حفظ سلامت قرار دهند.

گفتنی است، از جمله این مواد غذایی ذرت بو داده شده است که دارای کالری کم و سرشار از مواد مغذی است اما باید بدون نمک مصرف شود. بررسی‌ها نشان می‌دهند، علاوه بر ذرت بو داده شده خوردن ماست نیز می‌تواند برای حفظ سلامت بدن بسیار مفید باشد، ماست پرچرب و ماست کم چرب هر دو می‌توانند در صورت استفاده متعادل باعث حفظ سلامت بدن شود.

روغن نارگیل نیز یکی دیگر از مواد مغذی برای بدن است که می‌تواند سرعت در بدن هضم شده و تبدیل به یک عنصر چربی سوز برای حفظ لاغری و تناسب اندام بدن شود. از دیگر مزایای روغن نارگیل تقویت سیستم ایمنی بدن است.