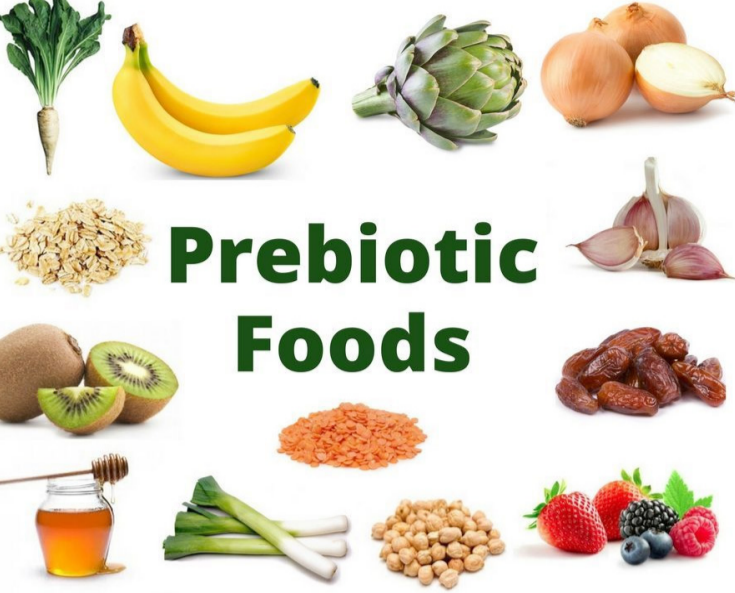


این باکتری را بخورید تا بیمار نشوید!



Prebiotic Foods

مست:منبع پروبیوتیک
ماست از جمله مواد غذایی پروبیوتیک بوده و به طور طبیعی حاوی باکتری‌های مفید هستند. ماست با کیفیت و خالص یا میکروارگانیسم‌های زنده می‌تواند کمکی بسیار عالی برای رژیم غذایی باشد و باکتری‌های خوبمان را افزایش دهد. غذایی که می‌خوریم، نقش مهمی در ایجاد تعادل میان باکتری‌های خوب و بد دارد. مثلا، یک رژیم غذایی پر چرب و پر از شیرینی تأثیر منفی روی باکتری‌های روده دارد و به انواع مضر آن اجازه رشد بیش از اندازه می‌دهد. پروبیوتیک‌ها در تغذیه با کیفیت نقش دارند. ماست با کیفیت و با طعم طبیعی حاوی پروبیوتیک‌هاست. ماست با کیفیت و با طعم طبیعی حاوی پروبیوتیک‌هاست. ماست با کیفیت و با طعم طبیعی حاوی پروبیوتیک‌هاست.

نقش مواد غذایی غنی شده را ایفا خواهند کرد. صفوی با اشاره به نقش پروبیوتیک‌ها در بدن، بیان داشت: پروبیوتیک‌ها نوعی باکتری مفید بوده که تعادل باکتری‌های موجود در بدن را برقرار می‌کنند. روده انسان حاوی تعداد بیشماری از انواع باکتری‌های مفید، مضر و خنثی است که باید توازن موجودیت آن‌ها در بدن برقرار باشد؛ در غیر این صورت باعث مختل شدن وظایف روده شده که با این حال بیماری‌هایی نظیر آلرژی‌های غذایی، افسردگی، سردرد، آکنه، خستگی مفرط و... به دنبال خواهد داشت.

وی با اشاره به اینکه در افراد سالم باکتری‌های مفید در باکتری‌های مضر غالب هستند، تصریح کرد: پروبیوتیک‌ها خاصیت‌های بسیار بی‌شماری را برای بدن انسان فراهم خواهد کرد که شامل بهبود گوارش، جذب مواد غذایی، جلوگیری از سرد شدن و تکثیر باکتری‌های مضر روده و بدن، جلوگیری از سرطانی زوده کوچک، جلوگیری از سرطانی کبد، جلوگیری از سرطان قولون و سرطان پستان است.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: این مواد در کاهش مقاومت لاکتوز و کاهش فشار خون که برای بیماران مبتلا به فشار خون بسیار مفید است؛ همچنین در تقویت سیستم ایمنی بدن، جلوگیری از عفونت‌ها و بیماری‌ها، کاهش التهابات روده، جذب بهتر ویتامین‌ها و مواد معدنی، بهبود بیماری روده تحریک‌پذیر با کولیت معده، درمان و پیشگیری بیماری‌های متعدد نظیر یوسیدگی دندان‌ها، آفت‌های دهانی، اسهال و وجود آمه به اثر مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها، نقش دارند. صفوی با اشاره به کمک این مواد در ساخت و تولید ویتامین‌های B و K، کاهش آلرژی‌های، درمان و پیشگیری از بیماری‌های اسهال و آکنه کسترون خون، تصریح کرد: در رسیدن به دست آمده از تحقیقات، دانشمندان به این نتیجه رسیدند که عود و عدم وجود باکتری‌های مفید در روده به سلامت و ایمنی بدن آسیب بسیار زیادی خواهد رساند.

وی با بیان اینکه پروبیوتیک‌ها یکی از دستاوردهای مهم و بسیار مثبتی است که دانشمندان در سال‌های اخیر از آن استفاده می‌کنند، افزود: پروبیوتیک‌ها کمکی بسیار مفیدی هستند که از طریق عملکرد بهبود و تعادل میکروبی روده تأثیرات فراوانی را جهت افزایش توان بازدهی بدن را ایفا خواهند کرد. صفوی یادآور شد: امروزه اکثر کارخانجات تولیدکنندگان این محصولات استفاده‌های فراوانی می‌کنند و در برخی از مرعده‌های نازیب به منظور بهبود تخم‌مرغ، مصرف روزانه مرغ و وزن مرغ و اندازه تخم‌مرغ استفاده می‌شود؛ ضمناً اثر بخشی و مفید بودن پروبیوتیک‌ها تا زمانه‌ای است که

نقش مواد غذایی غنی شده را ایفا خواهند کرد. صفوی با اشاره به نقش پروبیوتیک‌ها در بدن، بیان داشت: پروبیوتیک‌ها نوعی باکتری مفید بوده که تعادل باکتری‌های موجود در بدن را برقرار می‌کنند. روده انسان حاوی تعداد بیشماری از انواع باکتری‌های مفید، مضر و خنثی است که باید توازن موجودیت آن‌ها در بدن برقرار باشد؛ در غیر این صورت باعث مختل شدن وظایف روده شده که با این حال بیماری‌هایی نظیر آلرژی‌های غذایی، افسردگی، سردرد، آکنه، خستگی مفرط و... به دنبال خواهد داشت.

وی با اشاره به اینکه در افراد سالم باکتری‌های مفید در باکتری‌های مضر غالب هستند، تصریح کرد: پروبیوتیک‌ها خاصیت‌های بسیار بی‌شماری را برای بدن انسان فراهم خواهد کرد که شامل بهبود گوارش، جذب مواد غذایی، جلوگیری از سرد شدن و تکثیر باکتری‌های مضر روده و بدن، جلوگیری از سرطانی زوده کوچک، جلوگیری از سرطانی کبد، جلوگیری از سرطانی قولون و سرطان پستان است.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: این مواد در کاهش مقاومت لاکتوز و کاهش فشار خون که برای بیماران مبتلا به فشار خون بسیار مفید است؛ همچنین در تقویت سیستم ایمنی بدن، جلوگیری از عفونت‌ها و بیماری‌ها، کاهش التهابات روده، جذب بهتر ویتامین‌ها و مواد معدنی، بهبود بیماری روده تحریک‌پذیر با کولیت معده، درمان و پیشگیری بیماری‌های متعدد نظیر یوسیدگی دندان‌ها، آفت‌های دهانی، اسهال و وجود آمه به اثر مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها، نقش دارند. صفوی با اشاره به کمک این مواد در ساخت و تولید ویتامین‌های B و K، کاهش آلرژی‌های، درمان و پیشگیری از بیماری‌های اسهال و آکنه کسترون خون، تصریح کرد: در رسیدن به دست آمده از تحقیقات، دانشمندان به این نتیجه رسیدند که عود و عدم وجود باکتری‌های مفید در روده به سلامت و ایمنی بدن آسیب بسیار زیادی خواهد رساند.

وی با بیان اینکه پروبیوتیک‌ها یکی از دستاوردهای مهم و بسیار مثبتی است که دانشمندان در سال‌های اخیر از آن استفاده می‌کنند، افزود: پروبیوتیک‌ها کمکی بسیار مفیدی هستند که از طریق عملکرد بهبود و تعادل میکروبی روده تأثیرات فراوانی را جهت افزایش توان بازدهی بدن را ایفا خواهند کرد. صفوی یادآور شد: امروزه اکثر کارخانجات تولیدکنندگان این محصولات استفاده‌های فراوانی می‌کنند و در برخی از مرعده‌های نازیب به منظور بهبود تخم‌مرغ، مصرف روزانه مرغ و وزن مرغ و اندازه تخم‌مرغ استفاده می‌شود؛ ضمناً اثر بخشی و مفید بودن پروبیوتیک‌ها تا زمانه‌ای است که

نقش مواد غذایی غنی شده را ایفا خواهند کرد. صفوی با اشاره به نقش پروبیوتیک‌ها در بدن، بیان داشت: پروبیوتیک‌ها نوعی باکتری مفید بوده که تعادل باکتری‌های موجود در بدن را برقرار می‌کنند. روده انسان حاوی تعداد بیشماری از انواع باکتری‌های مفید، مضر و خنثی است که باید توازن موجودیت آن‌ها در بدن برقرار باشد؛ در غیر این صورت باعث مختل شدن وظایف روده شده که با این حال بیماری‌هایی نظیر آلرژی‌های غذایی، افسردگی، سردرد، آکنه، خستگی مفرط و... به دنبال خواهد داشت.

وی با اشاره به اینکه در افراد سالم باکتری‌های مفید در باکتری‌های مضر غالب هستند، تصریح کرد: پروبیوتیک‌ها خاصیت‌های بسیار بی‌شماری را برای بدن انسان فراهم خواهد کرد که شامل بهبود گوارش، جذب مواد غذایی، جلوگیری از سرد شدن و تکثیر باکتری‌های مضر روده و بدن، جلوگیری از سرطانی زوده کوچک، جلوگیری از سرطانی کبد، جلوگیری از سرطانی قولون و سرطان پستان است.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: این مواد در کاهش مقاومت لاکتوز و کاهش فشار خون که برای بیماران مبتلا به فشار خون بسیار مفید است؛ همچنین در تقویت سیستم ایمنی بدن، جلوگیری از عفونت‌ها و بیماری‌ها، کاهش التهابات روده، جذب بهتر ویتامین‌ها و مواد معدنی، بهبود بیماری روده تحریک‌پذیر با کولیت معده، درمان و پیشگیری بیماری‌های متعدد نظیر یوسیدگی دندان‌ها، آفت‌های دهانی، اسهال و وجود آمه به اثر مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها، نقش دارند. صفوی با اشاره به کمک این مواد در ساخت و تولید ویتامین‌های B و K، کاهش آلرژی‌های، درمان و پیشگیری از بیماری‌های اسهال و آکنه کسترون خون، تصریح کرد: در رسیدن به دست آمده از تحقیقات، دانشمندان به این نتیجه رسیدند که عود و عدم وجود باکتری‌های مفید در روده به سلامت و ایمنی بدن آسیب بسیار زیادی خواهد رساند.

تاثیر افزودن ادویه‌ها به وعده غذایی در کاهش التهاب

داشتند، مورد مطالعه قرار گرفتند. به طور تصادفی هر شرکت‌کننده سه نوع وعده غذایی با چربی اشباع شده و کربوهیدرات بالا در سه روز جداگانه مصرف کردند: یک وعده بدون ادویه، یک وعده همراه با ادویه گرم از مخلوط ادویه‌ها، و یک وعده همراه با ادویه سرد از مخلوط ادویه‌ها. سپس نمونه خون افراد جمع‌آوری و بررسی شد. بعد از بررسی داده‌ها، محققان دریافتند استوتین‌های التهابی بعد از مصرف وعده غذایی حاوی ۶ گرم ادویه کاهش یافت. شش گرم ادویه تقریباً در حدود یک قاشق چایخوری یا یک قاشق سوخچوری است. محققان در حال انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه هستند.

گروه تغذیه و سلامت - محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود.

گروه تغذیه و سلامت - محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود. محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود. محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود.

گروه تغذیه و سلامت - محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود.

گروه تغذیه و سلامت - محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود. محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود.

گروه تغذیه و سلامت - محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود.

گروه تغذیه و سلامت - محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود. محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود.

گروه تغذیه و سلامت - محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود. محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود.

این یعنی بدن است. یکی از مزایای پروبیوتیک‌ها این است که علت التهاب و واکنش بدن را تضعیف می‌سازند و در نتیجه باعث کاهش التهاب می‌شوند. کمک به هضم لاکتوز؛ مشکل عدم هضم لاکتوز بسیار رایج است و علت آن این است که در بدن بسیاری از افراد تولید آنزیم لاکتوز که باعث تجزیه لاکتوز موجود در شیر و سایر فرآورده‌های لبنی می‌شود، متوقف شده است. پروبیوتیک موجود در انواع محصولات روزانه تخمیر شده مانند ماست، قبل از رسیدن لاکتوز به روده بزرگ انسان، باعث تجزیه آن می‌شود. پس به این نتیجه می‌رسیم که باکتری‌هایی که در تولید ماست‌های پروبیوتیک استفاده می‌شوند، در هضم بهتر لاکتوز نیز مفید هستند. دریافت میزان صحیحی از میکروبی‌ها موثر در روده، نقش مهمی در رشد اولیه نوزادان دارد و علاوه بر این بر توسعه سیستم خود ایمنی بدن نیز تأثیر گذار است. همچنین در بزرگسالان نیز، مصرف پروبیوتیک باعث ترویج تولید آنتی‌بادی‌های طبیعی و تحریک فعالیت سلول‌های ایمنی بدن می‌شود.

غذایی که می‌خوریم، نقش مهمی در ایجاد تعادل میان باکتری‌های خوب و بد دارد. مثلا یک رژیم غذایی پر چرب و پر از شیرینی تأثیر منفی روی باکتری‌های روده دارد و به انواع مضر آن اجازه رشد بیش از اندازه می‌دهد. زمانی که شما باکتری‌های مضر را مرتباً تغذیه می‌کنید، آن‌ها تندتر رشد کرده و راحت‌تر روده را اشغال می‌کنند؛ بدون این که باکتری مفید به تعداد کافی داشته باشد تا مانع عملکرد باکتری‌های مضر شوند. غذاهایی که آلوده به سموم و آفت‌کش‌ها هستند ممکن است عوارض منفی روی باکتری‌های روده داشته باشند. روده انسان حاوی تعداد بیشماری از انواع باکتری‌های مفید، مضر و خنثی است که در صورت عدم توازن بین آن‌ها باعث مختل شدن وظایف روده شده و بیماری‌هایی نظیر آلرژی‌های غذایی، افسردگی، سردرد، آکنه، خستگی مفرط و... به دنبال خواهد داشت. پیش از آنکه سراغ مکمل‌های پروبیوتیک بگیرید، باید بدانید که غذاهای زیادی وجود دارند که به طور طبیعی حاوی پروبیوتیک هستند؛ چرا که پروبیوتیک‌ها نوعی از قیمر هستند که در سبزیجات، میوه‌جات و حیوانات یافت می‌شوند. این نوع فیبرها قابلیت هضم شدن توسط انسان را ندارند، اما باکتری‌های مفید شما می‌توانند هضم آن‌ها کنند. غذاهایی که فیبر پروبیوتیک فراوانی دارند مانند: عدس، نخود و لوبیا، جو دوسر، موز، انواع توت، سیب زمینی ترشی، سیر، تره فرنگی، پیاز، کرفس، سیب، موز، توت، کشمش، انواع سبزی، پیاز، سیر، تره فرنگی، عدس، نخود، لوبیا، ذرت، بادام، عسل و چای سبز.

این شربت سموم بدن را دفع و خون را هم تصفیه می‌کند، شربت گیلاس برای کودکان در حال رشد و آنهایی که رشدشان به تأخیر افتاده، مناسب است. این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: شربت گیلاس نقش موثری در سبب زخمی ترشی، سیر، تره فرنگی، پیاز، کرفس، سیب، موز، توت، کشمش، انواع سبزی، پیاز، سیر، تره فرنگی، عدس، نخود، لوبیا، ذرت، بادام، عسل و چای سبز.

چربی سوزی فوری و زیبایی پوست با شربت گیلاس

این شربت سموم بدن را دفع و خون را هم تصفیه می‌کند، شربت گیلاس برای کودکان در حال رشد و آنهایی که رشدشان به تأخیر افتاده، مناسب است. این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: شربت گیلاس نقش موثری در سبب زخمی ترشی، سیر، تره فرنگی، پیاز، کرفس، سیب، موز، توت، کشمش، انواع سبزی، پیاز، سیر، تره فرنگی، عدس، نخود، لوبیا، ذرت، بادام، عسل و چای سبز.

خواص گیلاس

این شربت سموم بدن را دفع و خون را هم تصفیه می‌کند، شربت گیلاس برای کودکان در حال رشد و آنهایی که رشدشان به تأخیر افتاده، مناسب است. این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: شربت گیلاس نقش موثری در سبب زخمی ترشی، سیر، تره فرنگی، پیاز، کرفس، سیب، موز، توت، کشمش، انواع سبزی، پیاز، سیر، تره فرنگی، عدس، نخود، لوبیا، ذرت، بادام، عسل و چای سبز.

گروه تغذیه و سلامت - محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود.

گروه تغذیه و سلامت - محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود. محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود.

گروه تغذیه و سلامت - محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود.

گروه تغذیه و سلامت - محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود. محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود.

گروه تغذیه و سلامت - محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود. محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش

روزنامه

تجزیه جرم‌های میدان میوه تو بهار

بندر عباس شتاب گرفت

فراهم‌فصله به رکورد بزگان استقلال

گشایش اعتبار استانی جهت شرکت‌های بانکارگی فعال در جزیره کیش

سوق روزنامه

بازرسی هیکو

خرداد برانش

بخت آزمایی بزرگ ۷ میلیون نفر

آسه دخترک شجاع بلوچ

آرامش

تبادل بزرگی «دراست»

آری به شفافیت آرا

کیش نوش

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲

خواص گیلاس

این شربت سموم بدن را دفع و خون را هم تصفیه می‌کند، شربت گیلاس برای کودکان در حال رشد و آنهایی که رشدشان به تأخیر افتاده، مناسب است. این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: شربت گیلاس نقش موثری در سبب زخمی ترشی، سیر، تره فرنگی، پیاز، کرفس، سیب، موز، توت، کشمش، انواع سبزی، پیاز، سیر، تره فرنگی، عدس، نخود، لوبیا، ذرت، بادام، عسل و چای سبز.

گروه تغذیه و سلامت - محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود.

گروه تغذیه و سلامت - محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود. محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود.

گروه تغذیه و سلامت - محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود.

گروه تغذیه و سلامت - محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود. محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود.

گروه تغذیه و سلامت - محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود. محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود.

گروه تغذیه و سلامت - محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود.

گروه تغذیه و سلامت - محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود. محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود.

گروه تغذیه و سلامت - محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود.

گروه تغذیه و سلامت - محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود. محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود.

گروه تغذیه و سلامت - محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود.

گروه تغذیه و سلامت - محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود. محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود.

گروه تغذیه و سلامت - محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود. محققان دریافتند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات مانع از کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود.