۸ حقیقت مهم درباره کلسیم که باید بدانید

■ کلسیم یک ماده مغذی مهم است که بدن شما برای بسیاری از عملکردهای اساسی به آن نیاز دارد.

کلسیم در بسیاری از عملکردهای اساسی بدن شما نقش دارد. بدن شما برای گردش خون، حرکت عضلات و ترشح هورمون ها به کلسیم نیاز دارد. کلسیم همچنین به انتقال پیام ها از مغز به سایر قسمت های بدن کمک می کند.

گروه بهداشت و سلامت – برای داشتن استخوان های محکم و قوی نیاز دارید تا کلسیم مصرف کنید البته مصرف کلسیم خارج از منابع غذایی سرشار از کلسیم باید با نظر پزشک صورت بگیرد. با این حال، برای فهمیدن حقایق مهم در مورد کلسیم و این که به چه میزانی باید مصرف کنید، لطفا ادامه مطلب را بخوانید.

۱.کلسیم در عملکرد درست بدن نقش دارد

کلسیم در بسیاری از عملکردهای اساسی بدن شما نقش دارد. بدن شما برای گردش خون، حرکت عضلات و ترشح هورمون ها به کلسیم نیاز دارد. کلسیم همچنین به انتقال پیام ها از مغز به سایر قسمت های بدن کمک می کند.

شما می توانید استخوان های خود را به عنوان مخزن کلسیم بدن خود در نظر بگیرید. اگر در رژیم غذایی خود کلسیم کافی دریافت نکنید، بدن شما آن را از استخوان های شما می گیرد.

۲.بدن شما کلسیم تولید نمی کند

بدن شما کلسیم تولید نمی کند، بنابراین برای دریافت کلسیم مورد نیاز باید به رژیم غذایی خود تکیه کنید. غذاهایی که کلسیم بالایی دارند عبارتند از:

–محصولات لبنی مانند شیر، پنیر و ماست

–سبزیجات سبز تیره مانند کلم پیچ، اسفناج و کلم بروکلی

–لوبیاسفید

–ساردین

–نان ها، غلات، محصولات سویا و آب پرتقال غنی شده با کلسیم

۳. برای جذب کلسیم به ویتامین D نیاز دارید

بدن شما برای جذب کلسیم به ویتامین D نیاز دارد. این بدان معناست که اگر ویتامین D کمی دارید، از یک رژیم غذایی غنی از کلسیم به طور کامل سود نخواهید برد. شما می توانید ویتامین D را از غذاهای خاصی مانند ماهی سالمون، زرده تخم مرغ و برخی از قارچ ها دریافت کنید. مانند کلسیم، برخی از محصولات غذایی دارای ویتامین D هستند. به عنوان مثال، شیر به علاوه کلسیم دارای ویتامین D است. به علاوه، نور خورشید بهترین منبع ویتامین D شماست البته افرادی که پوست تیره‌تری دارند، بدن شان کم تر ویتامین D تولید می کند. بنابراین آن ها باید از مکمل های کلسیم برای جلوگیری از کمبود آن، استفاده کنید.

۴. کلسیم برای زنان اهمیت بیشتری دارد

زنان به علت بارداری و زایمان بیشتر از مردان به کلسیم نیاز دارند. به علاوه، چندین مطالعه نشان می دهد که کلسیم ممکن است علائم سندرم پیش از قاعدگی (PMS) را کاهش دهد. این مطالعات نشان داده است که زنان مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی دریافت کمتری از کلسیم و منیزیم دارند.

۵. مقدار توصیه شده کلسیم بستگی به سن شما دارد

مؤسسه ملی بهداشت (NIH) آمریکا، می گوید که بزرگسالان باید روزانه ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم دریافت کنند. برای زنان بالای ۵۰ سال و در دوران بارداری و شیردهی، این موسسه روزانه ۱۲۰۰ میلی گرم را توصیه می کند.

۶.کمبود کلسیم منجر به سایر مشکلات سلامتی می شود

کمبود کلسیم می تواند منجر به بروز مشکلات جدی سلامتی شود. در بزرگسالان، کمبود کلسیم، خطر ابتلا به پوکی استخوان یا استخوان های ضعیف و متخلخلی را که به راحتی می شکنند، افزایش می دهد. به علاوه پوکی استخوان به ویژه در زنان مسن شایع است. به همین دلیل است که متخصصان بخش سلامت توصیه می کنند که زنان باید کلسیم بیشتری نسبت به مردان مصرف کنند.

کلسیم برای کودکان هنگام رشد و تکامل ضروری است. کودکانی که کلسیم کافی دریافت نمی کنند ممکن است به قد بالقوه خود رشد نکنند یا به سایر مشکلات سلامتی مبتلا شوند.

۷.مکمل های کلسیم می توانند به شما در دریافت مقدار مناسب کمک کنند

همه افراد کلسیم مورد نیاز خود را تنها از طریق رژیم غذایی دریافت نمی کنند. اگر دچار عدم تحمل لاکتوز، گیاهخواری یا فقط طرفدار محصولات لبنی نیستید، ممکن است دریافت کلسیم کافی در رژیم غذایی برای تان دشوار باشد. مکمل کلسیم می تواند به افزودن کلسیم به رژیم غذایی شما کمک کند. کربنات کلسیم و سیترات کلسیم دو نوع توصیه شده مکمل های کلسیم هستند. کربنات کلسیم ارزان تر و رایج تر است. در اکثر داروهای ضد اسید می توان آن را یافت. برای این که خوب عمل کند باید همراه غذا مصرف شود. سیترات کلسیم نیازی به مصرف با غذا ندارد و ممکن است توسط افراد مسن با سطوح پایین اسید معده بهتر جذب شود. توجه داشته باشید که مکمل های کلسیم عوارض جانبی دارند. ممکن است دچار یبوست، گاز معده و نفخ شوید. مکمل ها همچنین ممکن است با توانایی بدن شما برای جذب سایر مواد مغذی یا داروها تداخل داشته باشند. قبل از شروع هر گونه مکمل با پزشک خود مشورت کنید.

۸.کلسیم بیش از حد می تواند اثرات منفی داشته باشد

هر ماده معدنی یا مغذی، باید به میزان مناسب مصرف شود. کلسیم بیش از حد می تواند عوارض جانبی منفی داشته باشد. علائمی مانند یبوست، گاز و نفخ ممکن است نشان دهنده دریافت بیش از حد کلسیم باشد. به عاوه کلسیم اضافی ممکن است خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش دهد. در موارد نادر، کلسیم بیش از حد باعث رسوب کلسیم در خون شما می شود. این هیپرکلسمی نامیده می شود. برخی از پزشکان بر این باورند که مصرف مکمل های کلسیم می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش دهد البته تحقیقات بیشتری برای درک این که چگونه مکمل های کلسیم بر سلامت قلب تأثیر می گذارد، نیاز است. کلسیم برای سلامت کلی شما ضروری است. شما می توانید کلسیم مورد نیاز خود را از غذاهای مختلف و در صورت لزوم از مکمل ها دریافت کنید. کلسیم همراه با سایر مواد مغذی مانند ویتامین D عمل می کند. بنابراین حفظ یک رژیم غذایی متعادل بسیار مهم است. مانند هر ماده معدنی یا مغذی دیگری، باید میزان کلسیم دریافتی خود را کنترل کنید تا مقدار خیلی زیاد یا خیلی کم مصرف نکنید.

عوارض مصرف بیش از اندازه شلغم

گروه بهداشت و سلامت– براساس پژوهشی جدید، مصرف بیش از اندازه شلغم می تواند عوارض هایی را به همراه داشته باشد. شلغم یک سبزی ریشه‌ای است که عمدتاً در آب و هوای معتدل در سراسر جهان رشد می کند. انواع کوچک آن برای مصرف انسان و انواع بزرگتر به عنوان غذای دام استفاده می شود. شلغم فواید بسیار فراوانی برای سلامتی و زیبایی دارد. این سبزی حاوی ویتامین ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها، مواد مغذی گیاهی و فیبرهای غذایی و ... است. ویتامین C و سایر ترکیبات آنتی اکسیدانی مانند فیتونوترینت‌ها در شلغم از سلول‌های ما در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می کند. این ویتامین‌ها خطر ابتلا به سرطان‌های مختلف مانند سرطان روده بزرگ، سرطان معده، سرطان شکم، سرطان سینه، سرطان پوست و سرطان ریه و ... را کاهش می دهد. آنتی اکسیدان‌ها همچنین فواید دیگری مانند بهبود سلامت قلب و عروق، تقویت سیستم ایمنی، بهبود سلامت تنفسی، ترویج سم زدایی، حفظ سلامت اندام‌های حیاتی مانند کبد و کلیه‌ها و ... دارند. با این حال، مصرف بیش از حد آنتی اکسیدان‌ها مضر است، زیرا مقدار بیش از حد آنتی اکسیدان‌ها نه تنها سلول‌های سرطانی بلکه سلول‌های سالم اطراف آن‌ها را نیز هدف قرار می دهد. مصرف بیش از حد ویتامین E برای مدت طولانی ممکن است خطر ابتلا به سرطان پروستات و سکته هموراژیک را افزایش دهد. شلغم سرشار از آنتی اکسیدان است و خوردن آن در حین مصرف مکمل آنتی اکسیدان ممکن است مشکلاتی ایجاد کند. شلغم را در حد اعتدال مصرف کنید و اگر مکمل مصرف می کنید مطمئن شوید که تداخل غذا و دارو وجود ندارد.

شلغم دارای شاخص گلیسمی متوسط ۶۲ است. هنگامی که در حد اعتدال مصرف شود، سرعت ترشح قند در جریان خون را کاهش می دهد. بدین ترتیب از افزایش ناگهانی سطح قند خون جلوگیری می کند. این به مدیریت دیابت کمک می کند. فیبرهای غذایی موجود در شلغم سرعت جذب قند توسط جریان خون را کاهش می دهد. خوردن شلغم در حالی که رژیم غذایی با پروتئین بالا دارید به مدیریت دیابت کمک می کند. زیرا پروتئین خواص گلیسمی شلغم را کاهش می دهد. علیرغم مزیت، خوردن شلغم در حد اعتدال هم ممکن است قند خون را به زیر حد طبیعی کاهش دهد. این خود باعث سرگیجه، گرسنگی بیش از حد، تعریق زیاد، ضربان قلب سریع، گیجی و بدخلقی می شود. اگر از داروهای دیابت استفاده می کنید، پس از مشورت با پزشک خود شلغم بخورید تا از عدم تداخل غذا با دارو مطمئن شوید. فشار خون بالا یک مشکل رایج سلامتی است که میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار داده است. این بیماری یکی از دلایل اصلی مشکلات قلبی عروقی و سایر مشکلات سلامتی است.

شلغم حاوی پتاسیم است، یک گشادکننده عروق طبیعی که رگ‌های خونی را شل می کند. گردش خون را بهبود می‌بخشد و فشار خون یا فشار خون بالا را تسکین می‌دهد. پتاسیم همچنین به عملکردهای دیگری مانند حفظ تعادل الکترولیت، بهبود سلامت قلب و عروق و تقویت استخوان‌ها کمک می‌کند. با این حال، پرخوری شلغم ممکن است فشار خون ما را به زیر محدوده سالم کاهش دهد. این مسئله باعث سرگیجه، غش، حالت تهوع، مشکلات تنفسی، ضربان قلب نامنظم، کم آبی بدن، تاری دید و تمرکز ضعیف و ... شود. خوردن شلغم در حین مصرف داروهای فشار خون تنها پس از مشورت با پزشک صورت گیرد. شلغم هضم را بهبود می‌بخشد، زیرا حاوی فیبرهای غذایی است که حرکات روده را بهبود می‌بخشد. یبوست را تسکین می‌دهد و مشکلات گوارشی مانند درد شکم، گاز، نفخ، و نفخ و ... را تسکین می‌دهد. با این حال، فیبرهای غذایی بیش از حد ممکن است باعث جذب ضعیف مواد مغذی و افزایش خطر اسهال و سایر مشکلات گوارشی مانند گاز روده و انسداد روده و ... شود. همچنین شلغم حاوی رافینوز (یک کربوهیدرات غیرقابل هضم) است که در صورت مصرف زیاد باعث ایجاد گاز، نفخ و درد شکم می‌شود. افرادی که سیستم گوارشی حساسی دارند، ممکن است حتی با مقدار کمی گاز معده و درد شکم را تجربه کنند. برای حفظ سلامتی، شلغم را در حد اعتدال مصرف کنید. با یک بخش کوچک شروع کنید و اجازه دهید سیستم گوارش شما به تدریج تنظیم شود. شلغم به حفظ بارداری کمک می‌کند، زیرا سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان‌ها و فیبرهای غذایی و ... است. آنتی اکسیدان‌های موجود در شلغم از جنین در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. فولات یا اسید فولیک موجود در شلغم باعث رشد مغز جنین می‌شود. خطر ابتلا به نقایص مادرزادی مانند نقص لوله عصبی و اسپینا بیفیدا را کاهش می‌دهد. شلغم سطح قند خون را تنظیم و کاهش می‌دهد. سایر مواد مغذی مانند پتاسیم، منیزیم، آهن و ویتامین B کمپلکس و ... نیز نقش مهمی در حفظ یک بارداری سالم دارند. با این حال، مصرف شلغم ممکن است باعث گاز، درد شکم و نفخ شود. افرادی که معده حساس دارند، احتمالاً این علائم را حتی با مقدار کمی شلغم تجربه می‌کنند. همچنین اگر به شلغم حساسیت دارید، از مصرف آن اجتناب کنید. اگر به سایر سبزیجاتی مانند بروکلی، گل کلم و کلم و ... حساسیت دارید، احتمالاً به شلغم هم حساسیت دارید. قبل از خوردن شلغم در دوران بارداری و شیردهی با پزشک خود مشورت کنید. مطمئن شوید که هیچ عارضه یا تداخل دارویی در آن وجود ندارد. در صورت حساسیت به شلغم و سبزیجات چلیپایی، از خوردن آن‌ها خودداری کنید. برخی از واکنش‌های آلرژیکی ممکن است به دلیل شلغم ایجاد شود. آن‌ها عبارتند از: آبریزش بینی، آبریزش چشم، چشم درد، سرفه، آسم، تورم لب، سینوس، مشکلات تنفسی و قرمزی اطراف لب است.

خوراکی‌های ضد کرونا برای کودکان

گروه بهداشت و سلامت– کودکان مانند بزرگسالان دچار سردرد می‌شوند؛ اما این موضوع قابل چشم پوشی نیست و باید جدی گرفته شود.

کودکان مانند بزرگسالان می‌توانند سردردهای میگرنی و تنشی را تجربه کنند و روزانه سردردهای مزمن داشته باشند. در برخی موارد، سردرد در کودکان ناشی از عفونت، سطح بالای استرس یا اضطراب و ضربه مغزی جزئی است.

سردرد در کودکان معمولا با داروهای بدون نسخه و عادت‌های سالم مانند برنامه منظم خواب و رژیم غذایی منظم قابل درمان است. علت بیشتر سردردها در کودکان به خصوص سردردهای میگرنی، مربوط به ژنتیک است. بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی، آنفلوانزا، عفونت گوش و سینوس شایع‌ترین دلایل سردرد در کودکان هستند. به ندرت، مننژیت یا انسفالیت ممکن است باعث سردرد در این گروه شوند.

اگرچه بیشتر آسیب‌های ناحیه سر جزئی هستند؛ اما اگر ضربه‌ای به سر کودک شما وارد شد، مراقب باشید. اگر پس از آسیب دیدگی درد سر به طور مداوم بدتر شد، با پزشک تماس بگیرید. استرس و اضطراب می‌توانند در سردردهای کودکان نقش داشته باشند. کودکان مبتلا به افسردگی به خصوص اگر در تشخیص احساس غم و تنهایی مشکل داشته باشند، ممکن است از سردرد شکایت کنند. نیترات، همان نگه‌دارنده مواد غذایی موجود در گوشت‌های سالم، مانند هات‌داگ و کافئین بیش از حد موجود در نوشابه، شکلات، قهوه و چای می‌تواند باعث سردرد در کودکان شود. به ندرت تومور مغزی، آبسه یا خونریزی در مغز می‌توانند بر مناطقی از مغز فشار وارد کنند و باعث سردرد مزمن و بدتر شدن آن شوند. به طور معمول در این موارد علائم دیگری از جمله مشکلات بینایی، سرگیجه و عدم هماهنگی دیده می‌شوند.

نکاتی که هنگام ورزش در هوای سرد باید بدانید

گروه بهداشت و سلامت– کارشناسان معتقدند برای ورزش کردن در فضای بیرون از خانه و در فصل سرد سال باید چند نکته را رعایت کرد. ورزش کردن در فضای بیرون از خانه و در فصل سرد سال می‌تواند برای سلامتی انسان بسیار مفید باشد و تمرین قلبی عروقی نتیجه‌بخش و افزایش اندورفین را به همراه داشته باشد. گرم کردن قبل از ورزش همیشه موثر است، اما در دمای پایین که ماهیچه‌ها در معرض خطر انقباض بیش‌تر قرار دارند، این کار اهمیت بیشتری دارد.

پوشیدن لباس مناسب

لوئیز دِیمن، کارشناس دومیدانی تارنمای ریل‌باز (realbuzz) و دونده سابق مسابقات در بریتانیا، می‌گوید یکی از پوشاک‌های اصلی که باید هنگام آماده شدن برای ورزش در زمستان و در فضای باز در کمد لباس خود داشته باشیم، ژاکت ضدآب است. ژاکت ضدآب نه تنها در صورت گرفتار شدن در باران بدن را خشک نگه می‌دارد، بلکه در شرایط مختلف آب و هوایی نیز مثل عایق عمل می‌کند. دِیمن هم‌چنین برای کمک به حفظ دمای بدن در سطح مناسب در طول دویدن، خرید لباس‌هایی مانند جوراب شلواری یا گرمکن بازو را پیشنهاد می‌کند. دیمن توصیه می‌کند که برای گرم نگه داشتن سر و گوش‌ها هم از کلاه استفاده کنیم.

تنفس منظم

در ماه‌های سردتر سال، وقتی برای دویدن بیرون می‌رویم، ممکن است تنفس نسبت به حالت عادی مشکل‌تر باشد. به گفته اندی مک‌گی، «یادگیری تنفس درست هنگام دویدن معیار بسیار مهمی است. برای کمک به تنظیم تنفس، با آهنگ تنفس «سه گام دم و سه گام بازدم» شروع کنیم. یعنی خیلی ساده، هر سه قدم یک بار نفس بکشیم و در سه قدم بعدی بازدم کنیم.» او می‌افزاید: «این کار ممکن است به پیدا کردن آهنگ مخصوص خود هنگام دویدن‌تان کمک کند و استفاده از برنامک‌های دویدن یا مترونوم می‌تواند در این زمینه مفید باشد.»

آب‌رسانی مداوم به بدن

هنگام انجام هرگونه فعالیت ورزشی، چه در فضاهای سرپوشیده و چه روباز، چه در تابستان و چه زمستان، آب‌رسانی به بدن از موارد ضروری است. ورتینگتون می‌گوید: «در زمستان هم آب‌رسانی فراموش نشود. در تابستان واضح است که باید این کار را کرد، اما در ماه‌های سردتر سال هم تعریق و تنفس باعث می‌شود که مایعات بدن از دست برود. پس یادمان نرود که حتی اگر احساس تشنگی نمی‌کنیم، باز هم آب از دست رفته بدن را جبران کنیم.»

ورزش گروهی

شاید در زمستان انگیزه داشتن برای ورزش کردن سخت باشد؛ مخصوصا که مجبور باشیم صبح خیلی زود از خواب بیدار شویم، برای مقابله با این مشکل، می‌توان با دوستانی هماهنگ شد و دسته‌جمعی دوید و در طول مسیر به یکدیگر انگیزه داد. دیمن می‌گوید: «هر تمرینی، اگر کسی باشد که همراهش تمرین کنیم، مفرح‌تر است، حتی اگر برای این کار لازم باشد عضو باشگاهی شویم و با سایر دوندگان قرار بگذاریم، این کار نه تنها برای افزایش انگیزه و تعهد خوب است، بلکه از تنها دویدن امن‌تر هم هست.»

ایمنی

اگر در زمستان بخواهیم صبح‌های زود یا شب‌ها بدویم، به احتمال زیاد نور خورشید چندان زیاد نخواهد بود، پس وقتی بیرون دید چندان خوبی نداریم، مخصوصا اگر در مسیر خود از جاده و خیابان عبور می‌کنیم یا در امتداد آن می‌دویم، باید برای امنیت خود اولویت قایل شویم. دیمن همچنین توصیه می‌کند که در مسیر دویدن‌مان اگر سطوح ناهموار احتمالا خطرناکی وجود دارد یا نور خیابان کم است، چراغ سر بخریم.

فواید ماهی سالمون برای مقابله با تصلب شرایین

گروه بهداشت و سلامت–یک مطالعه جدید نشان داده است که مصرف ماهی سالمون به جلوگیری از وقوع تصلب شرایین کمک می‌کند.

متخصصان سلامت و تغذیه تاکید دارند که غذاهای غنی از اسیدهای امگا ۳ را حداکثر دو بار در هفته مصرف کنید، زیرا فواید متعددی برای اندام‌های بدن دارند. یک مطالعه جدید در مورد ماهی قزل آلا این توصیه را تقویت می‌کند.

دلایل زیادی وجود دارد که باید ماهی سالمون را به رژیم غذایی خود اضافه کنید، زیرا این ماهی ویتامین‌های B۶ و D را افزایش می‌دهد و کاملاً در سالم‌ترین رژیم غذایی جهان قرار می‌گیرد. اخیراً محققان گزارش کرده‌اند که اسیدهای چرب امگا ۳ که در ماهی‌های چرب مانند سالمون یافت می‌شوند، ممکن است نقشی حیاتی در مبارزه با تصلب شرایین ایفا کنند، وضعیتی که در آن پلاک‌ها در دیواره‌های سرخرگ‌ها ایجاد می‌شود. در این مطالعه محققان دریافتند که اسیدهای چرب امگا ۳ مولکول‌هایی را تشکیل می‌دهند که گیرنده‌هایی را فعال می‌کنند که ممکن است برای متوقف کردن روند التهابی و مبارزه با بیماری مهم باشند. دکتر هلدور آرنارد و تیر، نویسنده اصلی این مطالعه، گفت: اسیدهای چرب امگا ۳ می‌توانند از طرق مختلف به محافظت در برابر تصلب شرایین کمک کنند، به ویژه با کاهش التهاب، که عامل اصلی تصلب شرایین است. با این حال، این مطالعه نسبت به مصرف بیش از حد طبیعی این نوع ماهی هشدار داد تا به جای کاهش خطر بیماری، آسیب‌های نامطلوب ایجاد نکند. مطالعات متعدد تایید می‌کند که خواص ضد التهابی این اسیدهای چرب با طیف گسترده‌ای از مزایای سلامتی دیگر، از جمله حفظ سلامت کلی بدن و فعالیت ذهنی، کاهش درد مفاصل، بهبود سلامت قلب و چشم، تولید هورمون، حمایت از عملکرد سیستم ایمنی و حمایت از قلب و ریه مرتبط است. اسیدهای چرب امگا ۳ دسته‌ای از چربی‌های اشباع نشده چندگانه هستند و ماهی سالمون تقریباً ۲.۲ گرم (۲۱۹۸ میلی گرم) از این اسیدها را به شما می‌دهد. مقداری که در یک روز نیاز دارید. سامانتا کاستی، متخصص تغذیه و بهداشت عمومی، می‌گوید همه اسیدهای امگا برای بدن مفید نیستند. غذاهای فرآوری‌شده در قفسه‌ها در اکثر فروشگاه‌های مواد غذایی با روغن‌های کم‌کیفیت مانند روغن گلرنگ یا سویا که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۶ به جای امگا ۳ هستند، نمی‌توانند فید باشن. او گفت: وقتی اسیدهای امگا به این ترتیب از تعادل خارج می‌شوند، می‌توانند منجر به التهاب مزمن و با درجه پایین مرتبط با بسیاری از مشکلات سلامتی، از جمله شرایط خودایمنی مانند آرتریت روماتوئید، بیماری قلبی و اختلالات خلقی شوند. کاستی توصیه می‌کند دو بار در هفته ماهی‌های چرب بخورید و بیشتر روزهای هفته از آووکادو، روغن بذر کتان و روغن زیتون استفاده کنید.

دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲