

فوائد صحية ذهبية للأطعمة الحمراء



www.alahwar-tv.com

????? ??????? ??????? ?????? ?????? ?????? ??? ??? ???? ??????
??????? ?????? ?????? ?????? ?????? ??? ?? ???? ?????? ??? ????"???"
?????"? ??? ?? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ??? ?? ????
??? ??? ?? ?????? ??? ?? ?????????? ?????????????? ??? ????????????:

1- ??? ????

?????? ???????? ?????????? ?????? ?????????? ??? ??? ????? ???????????
?????? ???????? ?????????? ??????. ??????? ?????????? ??? ??
??? ??? ?????? ??? ?????? ??? ?????? ?????? ?????????? ??????????
?????? ?????? ??? 2021 ?? ????? Bioscience Research?
? ?????????? ??????? ?? ?????? ??? ??? ?????? ?????? ??? ??
?????? ?????? ?????? ?????? ??? ??????.

2- ??????? ?? ???????

????? ?????? ?????? ?? ?????? ?????????? ?????????? ?? ???????
????????? ?????? ?????? ?????? ??? ?????? ?? ??? ?? ???? ?? ??
????????? ??? ?????? ?????? ?????????? ??? ?????? ?????? ??????
???????????.

3- ????? ??????

? ? ??????? ??????? ??? ?????????? ?????????? ???
????????? C ??????? ?????????? ?????? ??? ?????? ?????? ?????? ???

???? ??????? ??????? ??????? ??????? ?? ?????.

4- ????? ??????? ????????

????? ??????? C ?? ??????? ??????? ?? ?????? ??? ?????? ?????? ????????

????? ?????? ?????? ??? ?????? ??????????? ?????? ?????? ???????.

5- ??? ?????

????? ?????? ??????? ??????? ?? ??????? ??????? ?????? ??

????? ??? ?????? ?????? ?????? ?????? ??????? ?????????? ?? ????

????????? ??? ??? ?????? ?????.

6- ??? ?????? ???????

????? ?????? ?????? ?? ??????? ??????? ?? ?????? ??????? ??????

?????????? ?????? ??? ??? ?????? ??? ?????? ?????? ?????? ????

????????.

7- ????? ????? ??????????

????? ??????? ???????? ??? ??? ????? ?????? ?????? ??? ??????
????? ??????????? ?? ??? ????? ?????? ??? ????? ?????? ?? ??????
????????? ?? ?????.

8- ?????? ?? ??? ?????

????? ????. ?????? ??????? ?? ??????? ??????? ?? ??? ????? ??????
?????????? ??????????? ??? ????? ????? ????? ?????.

?????: ???????

