

# فوائد صحية ذهبية للأطعمة الحمراء



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

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

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

## 2- ?????????? ?? ??????????

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

## 3- ??????? ??????????

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

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

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

????? ?????????? C ?? ?????????? ?????????? ?? ?????? ?????? ???????????  
????? ?????? ??????? ??? ?????????? ?????????????? ?????? ??????????.

5- ?????? ??????

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

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

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

???????.

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

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

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

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

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

