

# همه چیز درباره منابع گیاهی و جذب آهن در بدن

آیا می دانستید مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین سی می تواند جذب آهن را افزایش و مصرف کلسیم در جذب آن اختلال ایجاد می کند؟ در این یادداشت همراه من دکتر فرناز فضلعلی محقق و مدرس حوزه آرایشی و بهداشتی باشید تا بیاموزیم؛ “در رژیم های گیاه خواری چقدر به آهن نیاز داریم، از کجا آن را تهیه کنیم و چگونه جذب آن را افزایش دهیم.”