

ĂN GÌ TỐT CHO TỪNG BỘ PHẬN CƠ THỂ?

Sữa chua, mận khô tốt cho ruột còn lòng đỏ trứng, cà rốt giúp mắt sáng hơn. Tim cần khoai tây nướng, cà chua, trong khi cá giúp não phát triển tốt.

Các loại thực phẩm bổ dưỡng cần cho từng bộ phận cơ thể: