هشداری مهم درباره نحوه نگهداری تخم مرغ در یخچال

متخصصان تغذیه هشدار می‌دهند که نباید تخم مرغ را در ناحیه در یخچال نگهداری کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از اخبار الیوم، محمد حلمی مشاور تغذیه درمانی، توصیه کرده است که باید در حفظ تخم مرغ دقت داشته باشیم.

او افزود: درجه حرارت مناسب برای نگهداری تخم مرغ ۴ درجه سانتیگراد است که هنگام نگهداری آن‌ها یخچال، این درجه حرارت به هیچ وجه در دسترس نیست، زیرا دما بسیار بالاتر از ۴ است که محیطی مناسب برای رشد و تولید مثل باکتری‌ها روی تخم مرغ هاست؛ به گونه‌ای که این باکتری‌ها از طریق منافذ به پوسته خارجی

تخم مرغ نفوذ کرده و وارد آن می‌شوند.

حلمی توضیح داد: بعضی از افراد اغلب پس از خوردن تخم مرغ از علائمی مانند قولنج، اسهال و گاهی اوقات درجه حرارت بالا رنج می‌برند و سپس به دنبال دلایل دیگر هستند، در حالی که دلیل آن آلودگی باکتریایی تخم مرغ به دلیل نگهداری نامناسب است. اگر ما برخی از نکات ساده و سالم را در نگهداری و پخت و پز رعایت کنیم، می‌توان از این همه آسیب جلوگیری کرد.

این مشاور تغذیه توصیه کرد: تخم مرغ بلافاصله پس از خرید و بدون شستن باید در یکی از قفسه‌های فوقانی یخچال در یک جعبه کارتن، یا یک جعبه پلاستیکی مهر و موم شده نگهداری شود و قبل از استفاده، به طور مستقیم با آب و سرکه شسته شود.

او گفت: تخم‌ها حداقل نیم ساعت پس از خارج شدن از یخچال باید باقی بمانند تا به دمای اتاق برسند تا مخصوصاً اگر قصد داریم آن را بجوشانیم، از ترک خوردن پوسته خارجی در هنگام جوش جلوگیری شود.

تقویت سیستم ایمنی برای مبارزه با بیماری‌ها

سیستم ایمنی بدن مجموعه‌ای از سلول‌ها و مواد مختلف است که وظیفه آن محافظت از بدن است. این وظیفهٔ محافظتی با جلوگیری از ورود میکروب‌ها و سلول‌های بیگانه به بدن شروع می‌شود و با مبارزه با آن‌ها به روش‌های مختلف در داخل بدن ادامه می‌یابد.

تقویت سیستم ایمنی برای مبارزه با بیماری‌هابه گزارش خبرگزاری صدا و سیما به نقل از بهداشت نیوز؛ برای همهٔ افراد اصول اولیهٔ تقویت سیستم ایمنی مشترک است که عبارت‌اند از:

– داشتن تغذیه سالم (مصرف میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل و غذاهای حاوی ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و اسیدهای چرب مفید)؛ ورزش مداوم هفتگی (حداقل سه بار در هفته به مدت یک ساعت یا بیشتر)؛ استراحت و خواب کافی؛ پرهیز از استرس.این اصول به تقویت سیستم ایمنی و بهبود عملکرد آن کمک می‌کنند. متأسفانه درگیرشدن در زندگی ماشینی و پرمشغلهٔ امروزی امکان رسیدن به راهکارهای تقویت سیستم ایمنی بدن و همه اصول فوق را سخت و برای برخی افراد ناممکن می‌سازد.مثلاً پرهیز کامل از استرس در بسیاری از موارد خارج از کنترل ما است. در چنین مواردی ممکن است با تمهیداتی سیستم ایمنی را تقویت کرد.

برای تقویت سیستم ایمنی بدن چه بخوریم؟

داشتن رژیم غذایی سالم و پرهیز از موادی که برای بدن ما مضر هستند مهم‌ترین اصل در تقویت سیستم ایمنی است. شاید این جمله خیلی کلی به نظر برسد و نتوان آن را دقیقاً به سیستم ایمنی ارتباط داد، اما باید گفت این چنین نیست.

برای مثال شما اگر بی‌رویه به مصرف غذاهای چرب و فست فود بپردازید، با اینکه مستقیماً این غذاها سیستم ایمنی را ضعیف نمی‌کنند؛ اما، مصرف آن‌ها موجب افزایش وزن، افزایش چربی خون و بیماری دیابت می‌شود که این‌ها خود از موارد مهمی هستند که موجب تضعیف سیستم ایمنی می‌شوند.

یک رژیم غذایی سالم حاوی گروه‌های اصلی مواد غذایی به اندازهٔ لازم و نه اضافی است. در چنین رژیمی میوه‌ها، سبزی‌ها و غذاهای کم‌چرب نقش پررنگی دارند. بااین‌حال برای پاسخ به این پرسش که برای تقویت سیستم ایمنی بدن چه بخوریم می‌توان گفت که، مصرف مواد غذایی زیر به تقویت سیستم ایمنی شما کمک فراوانی می‌کند:

مرکبات. فلفل دلمه‌ای قرمز. کلم برکلی. سیر. زنجبیل. اسفنا. ماست. بادام. تخمه آفتابگردان. زردچوبه. چای سبز. پاپایا. کیوی. گوشت طیور. صدف.

بهترین ویتامین برای تقویت سیستم ایمنی بدن چیست؟

شاید بتوان گفت تمام ویتامین‌ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری هستند و کمبود هریک از آن‌ها می‌تواند مشکلات فراوانی را برای سیستم ایمنی ایجاد کند.

بااین‌حال طبق مطالعات انجام‌شده شاید بتوان گفت بهترین ویتامین برای تقویت سیستم ایمنی بدن ویتامین C، B۶، D و E هستند. اما ویتامین A و سایر ویتامین‌ها نیز برای حفظ سلامت سیستم ایمنی نیز ضروری هستند.

تقویت کننده های طبیعی موی سر را بشناسید!

متخصص طب سنتی گفت:جهت تقویت موها از مصرف جوانه گندم، سبزیجات تازه مانند جعفری، عسل طبیعی همراه با موم و نوشیدنی آلوئه ورا در رژیم غذایی روزانه خود غافل نشوید.

علیرضا یارقلی، متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با فارس درباره «جلوگیری از ریزش مو از طریق طب سنتی»، بیان داشت:باید هنگام استحمام سر را در حالت نشسته و با ملایمت بشویید و از شستن بیش از حد موها پرهیز شود.

وی افزود: جهت تقویت موها از مصرف جوانه گندم، سبزیجات تازه مانند جعفری، عسل طبیعی همراه با موم و نوشیدنی آلوئه ورا در رژیم غذایی روزانه خود غافل نشوید.

متخصص طب سنتی تأکید کرد: استفاده از گل سرشور نیز به عنوان نرم‌کننده طبیعی جایگزین مناسبی برای نرم‌کننده‌های شیمیایی است.

یار قلی خاطرنشان کرد:ماساژ جوشانده سبوس برنج، جو یا گندم و گذاشتن آن به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی موها نیز می‌تواند برای تقویت و جلوگیری از ریزش مو کارساز باشد.

مصرف بیش از حد گوجه فرنگی چه خطراتی دارد؟

گوجه فرنگی از جمله مواد غذایی به شمار می‌رود که به گفته متخصصان مصرف بیش از حد آن ممکن است منجر به بروز مشکلات جدی برای افراد شود.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران به نقل از ایندیا، یک جمله وجود دارد که می گوید مصرف بیش از حد هر چیزی مضر است که در مورد گوجه فرنگی نیز کاملا درست است. اگر بیش از حد گوجه فرنگی مصرف می کنید، مراقب باشید، زیرا ممکن است منجر به بروز برخی از عوارض جانبی در بدن شما شود. در ادامه به برخی از عوارض جانبی مصرف بیش از حد گوجه فرنگی اشاره شده است؛

رفلاکس اسید معده

همانطور که می‌دانید گوجه فرنگی ماهیت اسیدی دارد؛ بنابراین، پس از مصرف بیش از حد گوجه فرنگی، به دلیل اسید معده اضافی ممکن است سوزش معده یا رفلاکس اسید را تجربه کنید. اگر از استرس گوارشی رنج می‌برید یا علائم GERD)رفلاکس معده) دارید، باید به راحتی گوجه فرنگی را حذف کنید. علائم آلرژی به گوجه فرنگی اغلب بلافاصله پس از مصرف میوه بروز می کنند.

مشکلات مربوط به کلیه

طبق گفته متخصصان، افرادی که به بیماری‌های مزمن کلیوی مبتلا هستند باید مصرف پتاسیم را محدود کنند و گوجه فرنگی سرشار از آن است. مقادیر بالای اگزالات نیز اگر بیش از حد مصرف شود، می‌تواند منجر به مشکلات کلیوی شود.

سندرم روده تحریک‌پذیر

گوجه فرنگی، با توجه به پوست و دانه‌های تحریک کننده، ممکن است باعث سندرم روده تحریک پذیر شود و اگر از پیش دچار IBS هستید، به گفته متخصصان گوجه فرنگی می‌تواند باعث نفخ شکم شود. گوجه فرنگی همچنین یکی از رایج‌ترین مواد حساسیت زای غذایی است که ممکن است مشکلات روده‌ای ایجاد کند؛ بنابراین بهتر است گوجه فرنگی را به میزان متوسط مصرف کنید.

درد مفصل

تحقیقات مداوم نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد گوجه فرنگی می‌تواند باعث تورم و درد در مفاصل شود، زیرا آن‌ها مملو از یک آلکالوئید به نام سولانین هستند که مسئول تجمع کلسیم در بافت‌هاست و بعدها منجر به التهاب می‌شود.

آلرژی و عفونت

ترکیبی به نام هیستامین در گوجه فرنگی ممکن است منجر به جوش‌های پوستی یا واکنش‌های آلرژیک شود. از این رو اگر به گوجه فرنگی حساسیت دارید، ممکن است دچار تورم دهان، زبان و صورت، عطسه و عفونت گلو شوید. در ضمن گوجه فرنگی می‌تواند باعث درماتیت تماسی آلرژیک شود. در صورت حساسیت به پوست، فقط با لمس میوه، خارش و متورم می‌شود.

معجونی شگفت انگیز که از کم خونی جلوگیری می کند

متخصصان تغذیه معتقدند مخلوط شیر و خرما به پیشگیری از کم خونی و گردش بهتر خون کمک می کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از پایگاه خبری «boldsky»، برخی ترکیبات غذایی که جزو رژیم‌های غذایی محبوب در میان مردم هستند، فواید شگفت آوری برای بدن انسان دارند. از میان این ترکیبات غذایی، فواید خوردن خرما با شیر و یا به طور خاص، خوردن خرمای مخلوط شده در شیر است.

خرما از میوه‌های خشکی است که منبع خوبی برای آنتی اکسیدان‌های حیاتی، به خصوص فنولیک‌ها و کاروتنوئیدها محسوب می‌شود. این مواد به همراه مواد مغذی فراوانی مانند آهن، پتاسیم، سلنیوم، منیزیم، مس، ویتامین ب کمپلکس، ویتامین C، فیبر غذایی، پروتئین و نیز انرژی فراوان و قندهای طبیعی میوه مانند فروکتوز و گلوکز در خرما وجود دارد.

از سوی دیگر، شیر سرشار از کلسیم، ریبوفلاوین، آهن، ویتامین ب ۱۲، روی، فسفر، پتاسیم، ویتامین A، منیزیم و ویتامین D است. بر اساس یک پژوهش انجام شده، حدود ۴۴ ماده مغذی در شیر وجود دارد که شامل ۱۸ اسید آمینه، ۹ ماده معدنی، ۱۰ ویتامین، چربی‌های سالم، پروتئین و کربوهیدرات‌ها می‌شود.

پایگاه بولد اسکای برخی از مزایای موثرخرمای مخلوط شده با شیر را بیان کرد:

۱- بهبود شمار هموگلوبین

آهن یک ترکیب حیاتی در خرماست که برای تولید هموگلوبین (پروتئینی در گلبول‌های قرمز) ضروری است. بر اساس یک پژوهش صورت گرفته،

افراد سالم بالای ۱۸ و زیر ۵۵ سال اگر هر روز صبح با معده خالی جوشانده شیر و خرما را مصرف کنند، سطح هموگلوبین خون این افراد در دوره‌ای ۱۰ روزه افزایش می‌یابد. این مخلوط به درمان برخی مشکلات مانند کم خونی کمک می کند.

۲- مفید برای زنان باردار

بر اساس یک پژوهش، خرمای مخلوط شده در شیر گاو می‌تواند به عنوان یک تقویت کننده برای زنان باردار عمل کرده و برای آن‌ها و جنین شان فواید فراوانی را به همراه آورد. این پژوهش بیان می کند که مصرف مرتب خرما و شیر می‌تواند به تولید استخوان و خون در جنین کمک کند.

تمام کاری که شما باید انجام دهید این است که ۵ تا ۶ عدد خرما را در یک شیر تازه گاو خیس کرده و صبح روز بعد این مخلوط را با کمی پودر هل به همراه یک قاشق چای خوری عسل مخلوط و میل کنید.

۳- از چین و چروک خلاص شوید

شیر و خرما دارای مقادیر فراوانی ترکیبات آنتی اکسیدانی هستند که برای از بین بردن علائم پیری به مانند چین و چروک‌ها مفید هستند؛ به خصوص خرما دارای خاصیت ضد پیری تسکین دهنده و خواص بازسازی کننده است که برای پوست عالی به شمار می‌رود.شما می‌توانید چند عدد خرما را در شیر در طول شب خیس کرده و صبح روز بعد به آن عسل بیافزایید؛ با این کار، یک خمیر نسبتا غلیظ درست کرده و آن را به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه روی پوست (به منظور رفع چین و چروک) صورت قرار دهید. این کار را هفته‌ای یکبار انجام دهید.

۴- تقویت بنیه بدن

۱۰۰ گرم خرما حدود ۱۵ درصد انرژی کلی روزانه مورد نیاز بدن را تأمین می کند، این در حالی است که شیر در حدود ۱.۹ درصد از انرژی توصیه شده برای بدن را تأمین می کند. مخلوط خرما و شیر می‌تواند به عنوان یک ماده غذایی غنی عمل کرده و سطح انرژی بدن را افزایش داده و بنیه فرد را تقویت کند.

۵- تقویت قدرت باروری در زنان و مردان

خرمای مخلوط شده در شیر می‌تواند قدرت باروری در زنان و مردان را به دلیل وجود برخی ترکیبات شیمیایی گیاهی بهبود ببخشد. این مواد شیمیایی گیاهی مشکلات باروری نظیر افزایش تولید اسپرم، حفاظت از عملکرد بیضه‌ها و کمک به تشکیل تخمک‌های بالغ را بهبود می‌بخشد.

برخی مزایای اثبات نشده شیر و خرما

شیر ممکن است بتواند به رفع بلغم و درمان سرفه‌های طولانی کمک کند؛ بنابراین خرما را در شیر مخلوط کرده و آن را جوشانده و سپس مصرف کنید.

این ترکیب همچنین ممکن است به درمان بی خوابی کمک کند؛ بنابراین چند عدد خرما را با شیر گرم مصرف کنید. برای کاهش فشار خون نیز می‌توانید خرما را به مدت ۳۰ دقیقه در شیر خیسانده و و پیش از وعده غذایی تان مصرف کنید.

فواید فوق‌العاده استفاده از لیمو عمانی

لیمو عمانی یک ماده غذایی رایج در بیشتر آشپزخانه‌هاست که دارای فواید فوق‌العاده‌ای برای سلامت جسم است.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران به نقل از عمان مگزین، آیا می‌دانید لیموی خشک مواد اصلی در آشپزخانه عمانی است؟بله، لیموی سیاه که به اصطلاح محلی به آن لومی (loomi) گفته می‌شود، در این شهر محبوب بوده و دارای یک تن از فواید سلامتی است.

این گلوله‌های خشک شده را با جوشاندن لیموی تازه تهیه کرده و سپس آن را خشک می کند. نتیجه نهایی یک عطر و طعم منحصر به فرد، ملایم و شیرین با رایحه‌ای غنی از تخمیر است. این ماده یک ادویه مرکبات باستانی عمانی است که در آشپزخانه‌های عربی و آسیایی محبوب شده و رنگ آن از قهوه‌ای کمرنگ تا سیاه خاکستری با پوسته بیرونی سخت و نازک متفاوت است. در حالت ترک خوردگی، این آهک‌ها گوشت پوسته‌ای خشک دارند. هرچه لیمو تیره‌تر باشد، طعم آن تندتر می‌شود. این ماده غذایی برای مصرف، معمولا خرد شده یا به عنوان پودر استفاده می‌شود.

در اینجا هشت مزیت استفاده از لیموی سیاه یا همان لیمون عمانی ارائه شده است:

۱. از بیماری‌های قلبی جلوگیری می کند

این ماده غذایی حاوی اجزای مفید پتاسیم برای عضلات قلب بسیار عالی است، زیرا پمپاژ خون را تقویت و تنظیم می‌کند، همچنین باعث کاهش فشار خون و کاهش کلسترول می‌شود.

۲. سیستم هضم سالم را ارتقا می‌دهد

لیموی عمانی اسهال و سایر مشکلات معده را درمان کرده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. یک پاک کننده طبیعی برای دستگاه گوارش بوده، یبوست را برطرف و اشتها را باز می کند.

۳. یک عامل سم زدایی درخشان است

لیموی عمانی با تمیز کردن روده با درصد بالای ویتامین C و خواص ضد باکتری، باکتری‌های مضر، مواد زائد و سایر سموم را از بدن خارج می کند.

۴. دارای خواص ضد سرطانی است

این خواص ضد سرطانی است که از تغییر DNA جلوگیری می کند، به دلیل ترکیباتی که گزارش می‌شود تقسیم سلول را در بسیاری از رده‌های سلول سرطانی متوقف کرده و به عنوان یک آنتی بیوتیک طبیعی نیز کار می کند.

۵. دارای یک تن مواد معدنی

حاوی اسیدفولیک، ویتامین B و اسید آمینه، همراه با ردیابی مواد معدنی مانند کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم است که به تولید سلول‌های جدید کمک می کند.

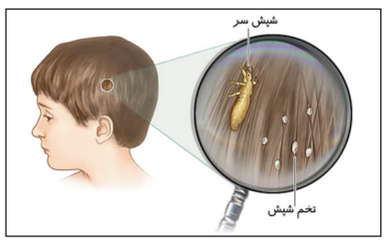
۷. ویتامین C را ذخیره می کند

لیموی عمانی با التهاب و سرماخوردگی مقابله می کند و باعث افزایش کارآیی در سیستم ایمنی بدن می‌شود. همچنین از بدن در برابر عفونت‌های ویروسی و استرس محافظت می کند.

۸. یک منبع عالی برای ویتامین D

لیموی عمانی تحرک جسمی را افزایش می‌دهد، از پوکی استخوان جلوگیری کرده و استخوان‌ها، عضلات و دندان‌ها را تقویت می کند.

راه درمان «شپش سر»



متخصص طب سنتی گفت:مهم‌ترین عوامل شیوع شپش داشتن رژیم غذایی نامناسب مانند غذاهای غلیظ، فست‌فوت‌ها، تنقلات مصنوعی و پرخوری است؛ ضمن اینکه تجمع اخلاط فاسد، سبک زندگی غلط، ضعف سیستم ایمنی و رعایت نکردن بهداشت فردی نیز نقش دارد.

علیرضا یارقلی، متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با فارس درباره «شپش سر و راه درمان آن»، اظهار داشت: شپش سر از بیماری‌های شایع در تمام سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان است که متأسفانه امروز با بهبود شرایط بهداشتی نسبت به گذشته باز هم بسیاری افراد را درگیر کرده و باعث نگرانی خانواده‌ها می‌شود.

وی افزود: اصلی‌ترین راه انتقال شپش تماس مستقیم با رختخواب، لباس، کلاه، شانه، روسری یا وسایل شخصی فرد آلوده است. متخصص طب سنتی خاطرنشان کرد: از منظر طب ایرانی مهم‌ترین عوامل شیوع شپش داشتن رژیم غذایی نامناسب مانند غذاهای غلیظ، فست‌فوت‌ها، تنقلات مصنوعی و پرخوری است؛ ضمن اینکه تجمع اخلاط فاسد، سبک زندگی غلط، ضعف سیستم ایمنی و رعایت نکردن بهداشت فردی نیز نقش دارد. یارقلی با اشاره به روش‌های ریشه‌کن کردن شپش سر، ابراز داشت:جهت ریشه‌کن کردن آن علاوه بر استفاده از داروهای موضوعی باید نسبت به پاکسازی بدن، اصلاح سبک زندگی و داشتن رژیم غذایی مناسب توجه ویژه داشت.

وی با اشاره به تدابیر طب ایرانی برای از بین بردن شپش سر، تصریح کرد: مصرف میوه، سبزیجات تازه، غذاهای سبک و لطیف که خون خوب تولید می‌کنند، استفاده موضعی از روغن‌هایی نظیر روغن زیتون، بادام تلخ، اکالیپتوس و مخلوط روغن گل بنفشه، کتیرا و گل ختمی نیز توصیه می‌شود. متخصص طب سنتی اضافه کرد: همچنین جوشاندن اسپند آسیاب شده با یک لیوان آب به مدت ۱۵ دقیقه و مالیدن آن به موها و کف سر و پوشاندن سر با یک کلاه به مدت یک ساعت و سپس شستشو با آب گرم و تکرار آن به مدت یک هفته، مؤثر خواهد بود. یارقلی افزود: اسپری سرکه گرم و روغن زیتون داخل موها و پوشاندن سر با یک کلاه و شستشو و شانه زدن بعد از یک شب؛ همچنین ماسک کردن ترکیب سس و سرکه روی سر و پوشاندن کلاه از شب تا صبح نیز بسیار مفید است. متخصص طب سنتی گفت: البته باید توجه داشت که در استفاده از تمام روش‌های ذکر شده حتماً موها را با شانه‌های دندان ریز فلزی با دقت شانه کنید تا تخم‌های شپش از ساق‌های مو جدا شود.

وی ابراز گرد: همزمان استفاده از روش‌های درمانی، لباس‌ها، ملحفه و وسایل شخصی را در آب داغ همراه با مواد ضد عفونی کننده شسته و منزل را نیز ضد عفونی کنید تا شپس به افراد دیگر خانواده انتقال پیدا نکند.

بهترین رژیم غذایی برای زنان کدام است؟

متخصصان تغذیه بر این باورند که بسیاری از مراجعین با افزایش وزن در سن ۵۰ سالگی نگران و متحیر هستند.

به نقل از هلث، دکتر جانیس فی اظهار کرد: برخی از مراجعین زن با قطع عملکرد تخمک‌گذاری تخمدان‌ها و پایان قاعدگی منظم در هنگام یائسگی بین ۱۰ تا ۳۰ پوند وزن اضافه می کنند. ماکسین اسمیت، متخصص تغذیه در کلیولند می گوید: در یائسگی، ترکیب بدن زنان تغییر می کند و تجزیه عضلات و تجمع چربی به‌ویژه در ناحیه شکم افزایش می‌یابد. افزایش وزن را می‌توان به متابولیسم کندتر نسبت داد اما نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که تغییرات در متابولیسم برای افراد ۴۰ و ۵۰ ساله قابل‌توجه نیست. امی کیمبرلین، سخنگوی ملی آکادمی تغذیه و رژیم‌شناسی بیان کرد: بدن زنان با افزایش سن، نوسانات هورمونی را تجربه می‌کند و می‌تواند منجر به افزایش وزن شود. شرایط پزشکی مزمن جدی یکی دیگر از عوامل بالقوه است. با بالا رفتن سن زنان، برخی از آنان دچار بیماری‌هایی می‌شوند که می‌تواند منجر به نوسانات وزن شود و شامل سرطان، دیابت، بیماری قلبی و فشار خون بالاست.

همه افراد و به ویژه زنان ۵۰ ساله و بالاتر باید مطمئن شوند که به اندازه کافی از مواد مغذی مانند ویتامین‌های گروه ب، کلسیم، ویتامین دی و پروتئین دریافت می‌کنند.

ویتامین ب ۱۲(B۱۲) یک کمبود شایع به دلیل کاهش جذب مرتبط با افزایش سن است. این ویتامین برای تولید گلبول‌های قرمز خون برای کمک به پیشگیری از کم‌خونی و کمک به عملکرد و رشد سلول‌های مغز و عصبی مهم است.

بهترین برنامه‌های غذایی برای زنان بالای ۵۰ سال شامل رژیم‌غذایی دش (DASH)، رژیم‌غذایی مدیترانه‌ای و رژیم مایند(MIND) است.

رژیم‌غذایی دش(DASH)، یک رژیم غذایی برای افرادی است که می‌خواهند در مقابل فشار خون بالا از خود محافظت و یا خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهند. رژیم DASH سبک تغذیه سالم برای قلب و مملو از لبنیات بدون چربی یا کم چرب، میوه‌ها، پروتئین‌های بدون‌چربی، تخم‌مرغ، مرغ بدون پوست، گوشت بدون چربی، غذاهای دریایی، غلات کامل، سبزی، محدود کننده نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و غذاهای حاوی قند اضافه شده است. این رژیم غذایی دارای چربی اشباع شده و سدیم کم است.

رژیم‌غذایی مایند (MIND)رژیم‌غذایی غنی از گیاه است و شامل غذاهایی می‌شود که تحقیقات نشان می‌دهد به تقویت عملکرد مغز کمک می‌کند و حاوی همه سبزی‌ها، به خصوص سبزی‌های تیره و سبز رنگ، لوبیا، توت‌ها، ماهی، روغن زیتون و غلات کامل است.

رژیم مدیترانه‌ای بر غذاهای کامل ازجمله لبنیات کم چرب یا بدون چربی، ماهی، پروتئین بدون چربی (تخم مرغ، مرغ، غذاهای دریایی، وعده‌های گاه‌به‌گاه گوشت قرمز)، روغن زیتون، آجیل و غلات تاکید دارد.