Что же надо обязательно есть в возрасте 50 лет и старше?

1. Зеленые листовые овощи.
А это шпинат, капуста, репа, салат, которые содержат волокна, кальций, магний и антиоксиданты.

2. Молочнокислые или ферментированные продукты.
Молочнокислые продукты – этот термин относится не только к продукции из коровьего и козьего молока

3. Добавки сухого протеина.
Вы, наверное, заметили, что с возрастом у человека уменьшаются силы и мышечная масса. Для укрепления и сохранения мышц нужны не только физические упражнения, но и белок.