يعتبر الغذاء أحد أهم العناصر في حياتنا، حيث يؤثر بشكل مباشر على صحتنا إنه ضروري لتزويد الجسم بالعناصر الغذائية التي يحتاجها للعمل بشكل فعال. مع انتشار العادات الغذائية غير الصحية بشكل متزايد في جميع أنحاء العالم،

Summarized by © lakhasly.com