



کد خبر: ۴۹۲۱۹۱
چهارشنبه ۱۴ تیر ۱۴۰۲ ۱۴:۲۳

اینفوگرافیک؛

بهترین روغن‌ها برای پخت و پز؛ ۸ روغن خوراکی مفید برای بدن را بشناسید

در میان روغن‌هایی که روزمره با آنها سر و کار داریم برخی از کیفیت بهتری برخوردار و برای بدن مفیدتر هستند، بنابراین باید آنها را در رژیم غذایی خود بگنجانیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، اگر می‌خواهید بدانید که بهترین روغن برای پخت و پز که بتواند کمترین ضرر را برای بدن داشته باشد کدام است؟ در اینفوگرافیک زیر ما به چند نوع روغن مفید خوراکی اشاره کرده‌ایم:

منبع: همشهری آنلاین