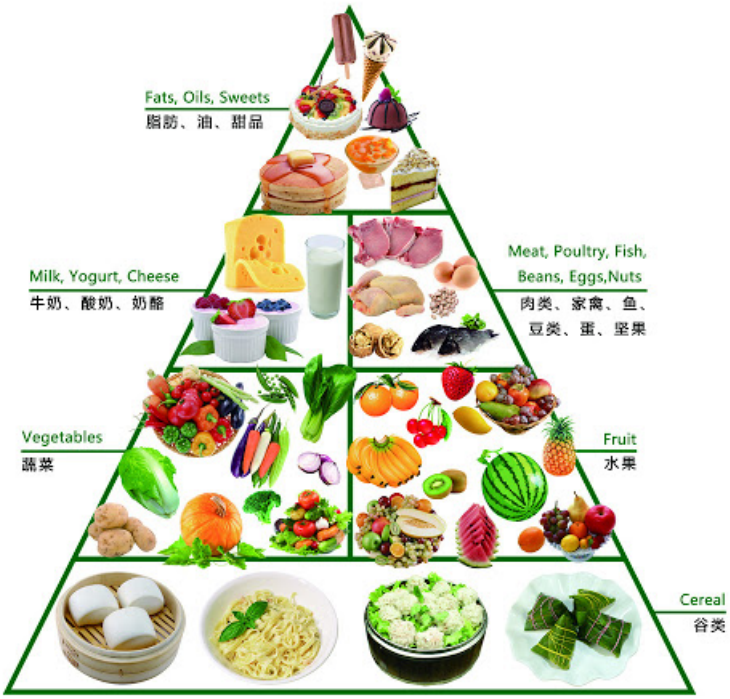
注重營養最補腦

2015年6月17日



長者應遠離酒精及咖啡因。飲食方面可選擇地中海型飲食，即是多攝取蔬果、豆類、果仁和魚類，以及含豐富葉酸和維生素B的食物如葉菜類（如：菠菜）、動物肝臟、雞蛋及牛奶等。