



با سیب و هویج، بیماری هیچ

اگر می خواهید بیمار نشوید و همیشه در زندگی تان سالم، سرحال و مشغول بازی و شادی و انجام کارهای روزانه تان باشید، بهتر است از خوردن میوه ها و خوراکی های سالم فراری نباشید و دست کم یکی دو عدد میوه بخورید.

امروز می خواهیم درباره ی دو میوه ی زمستانی و فایده ی آن ها برای شما بگوییم.

خوردن یک سیب در روز برای شما که دانش آموز هستید، بسیار مفید است، چون منبع خوبی از ویتامین هاست و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شما می شود.

سیب میوه ی سلامتی است و نمی گذارد شما ضعیف شوید یا بیماری های قلبی و روده ای بگیرید. از قدیم شنیده ایم که خوردن روزانه یک عدد سیب شما را از رفتن به دکتر بی نیاز می کند. خب، حالا که با فواید سیب آشنا شدید، به سراغ یکی دیگر از میوه های خوب این فصل یعنی زردک یا همان هویج محلی ایرانی خودمان می رویم که کمی کم رنگ تر از هویج های نارنجی است.

این هویج زرد رنگ به علت داشتن ویتامین های گوناگون، فایده های زیادی دارد. یکی از این خاصیت ها محافظت از بینایی چشم شماست. همچنین، خوردن هویج زردک نمی گذارد شما دچار بیماری های روده ای شوید. بچه های عزیز، اگر به هر دلیلی دچار یبوست یعنی سفتی مواد دفعی روده تان شدید، یک هویج زردک بخورید.

