



زنگ سلامتی



نارنگی؛ دوست ورزشکاران



بچه‌های عزیز، وقتی می‌شود با خوردن میوه خودتان را در برابر بیماری‌ها قوی کنید، چرا این خوردنی‌های با ارزش را فراموش کنید! امروز می‌خواهیم درباره‌ی نارنگی، این میوه‌ی خوش‌رنگ و آب‌دار زمستانی که فایده‌های زیادی برای شما دارد، صحبت کنیم. اول از همه بگوییم که خوردن یک نارنگی خوش‌رنگ و خوش‌عطر باعث می‌شود شما کمتر دل‌نگران و مضطرب باشید.

این میوه دارای ویتامین‌های مختلفی است که از پوست و موی شما گرفته است تا ماهیچه‌ها و روده و معده و کلیه و قلبتان، مراقبت می‌کند. می‌پرسید چطور؟ الان برایتان می‌گوییم.

نارنگی به دلیل داشتن ویتامین B12 از سفید شدن موی سر شما جلوگیری می‌کند و باعث درخشان شدن و رشد مو می‌شود. خوردن نارنگی تازه به دلیل داشتن آب فراوان و مقدار زیاد ویتامین A به شادابی پوست شما کمک می‌کند. نارنگی همچنین نمی‌گذارد که مشکل یبوست پیدا کنید و روده و معده‌تان را پاک می‌کند.

شاید برایتان جالب باشد که بدانید نارنگی ضد چربی خون است و پوست کبد شماست و نمی‌گذارد چربی باعث چاقی‌تان شود. نارنگی باعث رشد ماهیچه‌های شما می‌شود و می‌شود گفت برای همه‌ی کسانی که

ورزش می‌کنند، عالی است.

راستی، این راهم فراموش نکنید

که نارنگی خوردن، مشکلات

بیماری‌های مختلفی مثل

سرماخوردگی، آنفولانزا

و تب را کم می‌کند و

از خطر سنگ کلیه

می‌کاهد و باعث

تقویت حافظه و

هوش شما نیز

می‌شود.

