



سویا، دوست ورزشکارها



مریم غفاریپور

سلام به همه ی شما دوستانی که ورزش را فراموش نمی کنید و همیشه به فکر سلامتی تان هستید!

امروز هم در زنگ سلامتی قرار است بایک دانه ی خوراکی بی نظیر آشنا شویم. اسم این خوراکی خوب و مفید، سویاست. بچه های عزیز، حتماً فکر می کنید که سویا فقط همان مواد خوش مزه در ماکارونی است، اما این طور نیست. سویا یک نوع گیاه است که از آن روغن، شیر یا سس هم درست می کنند یا اینکه دانه های شور و خوش مزه ی آن را مثل نخود و کشمش و هر آجیل دیگری می خورید. خوب است بدانید که این دانه یا غله ی خوش مزه ی کوچک می تواند همیشه مراقب قلب شما باشد و به سلامتی آن کمک کند. همچنین سویا باعث محکم شدن استخوان های شما می شود. پس چرا معطل هستید و برای خوردن سویا به عنوان یک میان وعده در مدرسه بهانه می آورید؟ راستی تا فراموش نکردم، این را هم بگویم که سویا برای ورزشکاران خیلی مناسب است، زیرا به دلیل داشتن پروتئین به آن ها انرژی می دهد.

