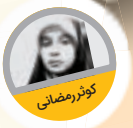




محافظان نارنجی پوش



از فایده‌های این سبزی غده‌ای شکل که از خانواده صیفی‌جات است، تقویت، درخشانی و رشد موهای شماست.

کدو با افزایش گلبول‌های سفید خون، سیستم ایمنی بدن شما را قوی می‌کند و برای رشد کودکان ضروری است. ویتامین B موجود در کدو باعث می‌شود که شما به بیماری‌های عفونی دچار نشوید. **خرمالو:** میوه‌ای نارنجی‌رنگ، خوشمزه و مفید که میوه‌ای زمستانی به شمار می‌آید.

خرمالو دارای ویتامین‌های A-B-k, C است و یک میوه ضد التهاب است.

اگر می‌خواهید پوستی شفاف و خوب داشته باشید، خوردن این میوه را فراموش نکنید. خرمالو به عنوان یک آب‌رسان قوی پوست و چشم شما را در برابر هوای آلوده حفظ می‌کند.

هر میوه و خوراکی سالم و مفیدی که خدای مهربان برای استفاده ما انسان‌ها آفریده است، مایه سلامتی و تندرستی جسم و جان ماست.

امروز در زنگ سلامتی می‌خواهیم شما را با فواید و خوشمزه نارنجی‌رنگ آشنا کنیم.

کدو و تنبل: کدو و تنبل آن قدر خوب و پرفایده است که علاوه بر خوردنش نامش در داستان‌های ما یاد شده است. قصه کدو قلقلی زن که ننه پیره زن را از دست گرگ و شیر و پلنگ نجات داد یادتان هست! بله، همان که نارنجی‌رنگ است و پوستی شبیه پالتوی چرمی دارد و توی دلش تخمه‌های خوشمزه و پرخاصیتی است که همان تخم کدو است و در آجیل‌ها وجود دارد.

بله، بچه‌های عزیز، کدو و تنبل همیشه با پاییز به بازار می‌آید و تا زمستان مهمان ماست.