



میوه‌های دل‌خواه ورزشکاران

دوستان عزیز! بدن ما برای اینکه همیشه سالم و پرانرژی باشد، نیازمند مصرف روزانه‌ی میوه، سبزیجات و خوراکی‌های سالم و مفید است. امروز می‌خواهیم شما را با فایده‌های دو خوراکی مفید آشنا کنیم.



کوثر رضایی

خرما: آیا می‌دانید که رشد استخوان‌های بدن هر انسانی در سنین کودکی آغاز

می‌شود و شما بهتر است از حالا به فکر رشد و سلامتی بدنتان باشید؟

خوردن خرما به دلیل داشتن ویتامین‌ها و مواد لازم دیگر، برای

بدنتان ضروری است. ویتامین‌ها و عناصری که در خرما وجود

دارد، خیلی برای شما مفید است. آهنی که در خرما وجود دارد،

در ساختن گلبول‌های قرمز خون شما نقش دارد و نمی‌گذارد

دچار کم‌خونی شوید. همچنین، کلسیمی که در خرماست،

باعث می‌شود دندان‌ها و استخوان‌ها محکم و سالمی داشته باشید.



شلغم: شلغم گیاهی قدیمی و مقاوم در برابر

سرماست که ویروس‌های مزاحم را از بدن

شما بیرون می‌کند. شلغم پراز ویتامین «سی»

و کلسیم است. کمک مواد مغذی‌اش

باعث سلامت استخوان‌ها و کشته شدن

میکروب‌های بدن می‌شود. شلغم را می‌توان

در سالاد به صورت آب‌پز یا به صورت خرد شده در سوپ خورد.

پس از این به بعد سرما خوردگی بی‌سرما خوردگی!

