

ترش و شیرین

امروز می‌خواهیم درباره‌ی دو خوراکی تنقلاتی حرف بزنیم که در سلامتی شما خیلی نقش دارند. از آنجایی که خیلی از بچه‌ها مژه‌ی ترش را در خوراکی‌ها دوست دارند، ابتدا از کشک و فایده‌ی آن صحبت می‌کنیم.

کشک

کشک یک خوراکی است که از جوشیده شدن دوغ و ماست به دست می‌آید و برای سلامتی بسیار مفید است. این خوراکی سفیدرنگ که به شکل‌های گرد، چهارگوش یا رشته‌ای یا صدفی در بازار دیده می‌شود، سرشار از کلسیم و فسفر است. کشک برای اینکه استخوان‌بندی و حافظه‌ی خوبی داشته باشید، به شما کمک می‌کند. کشک یک ضد عفونی‌کننده‌ی قوی و دوست‌دستگاه‌گوارش و معده‌ی شماست و نمی‌گذارد به بیماری‌های روده‌ای گرفتار شوید.

سنجد

بعضی‌ها تا حرف از سنجد می‌شود، به فکر هفت سین می‌افتند، اما امروز می‌خواهیم درباره‌ی این میوه‌ی کوچک که جزو تنقلات به حساب می‌آید و به دلیل داشتن ویتامین‌ها و عناصر لازم برای پوست و ماهیچه‌ها و استخوان شما مفید است، صحبت کنیم. اگر می‌خواهید استخوان‌های محکمی داشته باشید و در مسابقات ورزشی عضلاتتان خسته نشود و کم نیاورید، خوردن چند دانه سنجد در هفته را فراموش نکنید. پیشگیری از پوکی استخوان یکی دیگر از فایده‌های این میوه‌ی کوچک و خوش مژه است.

