

زنگ سلامت



بچه‌های عزیز، تا حالا به این موضوع فکر کرده‌اید که چه طوری با خوردن میوه و خوردنی‌های طبیعی و سالم هیچ وقت بیمار نشوید؟ ما تصمیم گرفته‌ایم در این صفحه، یعنی «زنگ سلامت»، هر هفته به شما یاد بدهیم چه طور سالم و تندرست باشید.

در این صفحه نسخه‌ی سلامتی‌تان با آمپول و دارو و قرص نوشته نمی‌شود. فقط کافی است میوه‌ای را که صبح برایتان توی کیف و کوله‌پشتی‌تان گذاشته‌اند بخورید.

این هفته به سراغ معرّفی بهترین میوه‌های پاییزی یعنی انار می‌رویم. هیچ می‌دانستید با خوردن یک انار کوچولو یا فقط نصف لیوان آب انار طبیعی، در بدن شما چه اتفاقی می‌افتد؟

خوب است بدانید انار، یک بمب طبیعی در برابر ویروس‌ها و باکتری‌ها و میکروب‌هاست. انار با داشتن ویتامین‌های آ، ای، سی و فایده‌های دیگر آن قدر برایتان مفید است که اگر نخوردیش واقعا ضرر می‌کنید! می‌دانید چرا؟ الان می‌گوییم:

انار در زمان یادگیری درس و زمان امتحان به داد شما می‌رسد و نمی‌گذارد استرس و نگرانی بگیرید.

مصرف انار از مشکلات دندانی جلوگیری می‌کند و نمی‌گذارد دندان‌هایتان جرم و پلاک بگیرد و لثه‌هایتان متورم و دردناک نمی‌شود.

وقتی دستتان زخم یا خراشیده می‌شود، مصرف انار باعث می‌شود زخمتان زودتر خوب شود.

انار میوه‌ای ضدّ ویروس است و اجازه نمی‌دهد دل‌پیچه و مشکلات روده‌ای و گوارشی پیدا کنید.

حالا چی؟ باز هم وقتی به شما انار تعارف کنند، آن را کنار می‌گذارید؟ نه، مطمئنم که شما سلامتی‌تان را دوست دارید و حتما انار می‌خورید!