



نگهبان سلامتی



پاییز که از راه می‌رسد، با خودش میوه‌ها و سبزی‌های رنگارنگ و پرفایده می‌آورد.

یکی از این خوراکی‌ها یا بهتر بگوییم سبزی‌های پرفایده که هم خودش و هم برگش را می‌شود خورد، چغندر پخته یا لبوست. پس اگر پدر، مادر یا دوستانتان به شما لبو تعارف کردند، دستشان را رد نکنید! زیرا لبو جدا از اینکه انرژی‌تان را زیاد می‌کند، به خاطر داشتن ویتامین‌های گوناگون، کبد شما را سم‌زدایی می‌کند و باعث می‌شود کلیه‌های شما درست کار کند. این خوراکی خوش‌رنگ از بیماری قلبی، کبدی و سرطان‌ها جلوگیری می‌کند. ما می‌دانیم کمبود آهن سبب کم‌خونی می‌شود. لبو سرشار از آهن است و جذب آهن از لبو بهتر از سبزیجات دیگر صورت می‌گیرد. پس اگر کم‌خونی دارید، به اندازه و هرازگاهی لبو مصرف کنید.

بچه‌های عزیز! این شلغم قرمز به دلیل داشتن آهن، منگنز، منیزیم و پتاسیم برای بیماری‌های گوارشی خوب است و خوردن به اندازه‌ی لبو در همراه باعث می‌شود که مغز شما درست کار کند. خوردن لبو برای سالمندان، آن‌ها را از

فراموشی و آلزایمر نجات می‌دهد. رومیان از لبو برای

درمان یبوست و بیماری‌های گوارشی

نیز استفاده می‌کردند. لبو با داشتن

ویتامین «سی» و «آ» از چروک

پوست جلوگیری می‌کند.

لبو سرشار از کلسیم

است و ما می‌دانیم

بدون مصرف مواد

معدنی، داشتن

استخوان‌ها و

دندان‌هایی محکم

امکان ندارد. پس

لطفاً ظرف لبویتان را

کنار نگذارید.



تصویرگر: ایمان صادقی