

میوهی انرژی‌زا

اگر از آن دسته بچه‌هایی هستید که وعده‌های میوه مدرسه‌تان دوباره به خانه برمی‌گردد، باید بدانید که خیلی ضرر کرده‌اید. بچه‌های عزیز، وقتی می‌توانیم با خوردن میوه‌های تازه و سالم،

پرانرژی و سر حال باشیم، چرا بیمار شویم؟

همه‌ی میوه‌ها در فصل خودشان، بیشتر نیاز ما را به انواع ویتامین‌ها تأمین می‌کند و نمی‌گذارد دچار بیماری‌ها و کمبود ویتامین‌ها شویم.

امروز سراغ یک میوهی انرژی‌زا و خوش‌رنگ پاییزی یعنی خرمالو می‌رویم که داروی ضد سرما خوردگی هم به حساب می‌آید.

خوردن یک خرمالو رسیده با پاک‌سازی کبدتان از سموم باعث گردش درست خون در بدنتان می‌شود. این میوهی پاییزی با داشتن گروهی از ویتامین‌های لازم، برای تغذیه در زنگ تفریح مدرسه خیلی مفید است. خوب است بدانید

ویتامین «آ» در خرمالو باعث می‌شود پوستی درخشان و شاداب داشته باشید و ویتامین «سی» در خرمالو نمی‌گذارد لثه‌هایتان خون‌ریزی کند و ملتهب شود. خوردن یک خرمالو در طول روز باعث می‌شود در

کلاس و هنگام درس‌گوش کردن خسته نشوید و انرژی‌تان زیاد بماند. خرمالو همچنین برای هضم غذا خیلی خوب است و نمی‌گذارد مشکلاتی مثل یبوست به سراغتان بیاید. شاید برایتان جالب باشد که بدانید خرمالو علاوه بر اینکه کم‌خونی را رفع می‌کند و یک اشتها آور قوی است، می‌تواند از شکننده شدن ناخن‌هایتان هم جلوگیری کند.

راستی این راه هم فراموش نکنید، که در خوردن خرمالو زیاده روی نکنید زیرا دچار مشکلات گوارشی می‌شوید.

