



عَناب! میوه‌ی شگفت‌انگیز

بچه‌های عزیز، وقتی می‌شود با خوردن میوه‌های فصل از خیلی از بیماری‌ها در امان ماند، چرا این خوردنی‌های خوب و سالم را فراموش کنیم؟!

این هفته می‌خواهیم با فایده‌های عَناب، این میوه‌ی قرمزرنگ کوچک که به خرما‌ی چینی نیز معروف است، آشنا شویم. این میوه‌ی شگفت‌انگیز به هر صورت تازه و خشک که استفاده شود، فایده‌های بسیاری دارد.

خوب است بدانید هزاران سال پیش که عَناب از چین به ایران آورده شد، در طب سنتی آن زمان برای درمان بسیاری از بیماری‌ها از جمله سرماخوردگی، سرفه و حتی سل استفاده شد.

این میوه به دلیل داشتن ویتامین‌های متنوع مثل آ، ب، ث و فیبر، کلسیم و پروتئین، یک خوراکی ارزان با ارزش غذایی زیاد است.

جالب است بدانید خوردن عَناب از دستگاه گوارش و روده‌های شما محافظت می‌کند و نمی‌گذارد کبدتان چرب و بیمار شود. همچنین، استفاده‌ی به اندازه از این میوه‌ی پاییزی

[هفته‌ای دوسه دانه] باعث

می‌شود شما خواب راحتی

داشته باشید و کمتر مضطرب

شوید. پژوهش‌های دانشمندان

هم ثابت کرده است خوردن

عَناب از دچار شدن به

بیماری‌های بدی مثل

پوکی استخوان و سرطان

جلوگیری می‌کند؛ پس

حواستان باشد که این

میوه را حتماً بخورید.

