

زنگ سلامتی

میوه‌ی محافظ چشم

دوستان خوب سلام. شاید فکر کنید که سلامتی همیشگی است و اگر مراقب خورد و خوراکتان نباشید، باز هم سلامت خواهید بود. پاسخ ما به شما این است که باید با خوردن به اندازه و درست

میوه‌ها و خوراکی‌های فصل از سلامتی‌تان محافظت کنید. در زنگ سلامتی، شما با میوه‌ها و خوراکی‌های طبیعی آشنا می‌شوید که از سلامتی‌تان مراقبت می‌کنند. شاید برایتان تعجب‌آور باشد، اما همین میوه‌های فصل، بهترین داروها برای مقابله با بیماری‌های مختلف هستند.

امروز سراغ انگور می‌رویم. انگور یکی از خوراکی‌های مفید برای سلامت بدن ماست. انگور از هر نوعی که باشد، دستگاه گوارش شما را به کار می‌اندازد و موادّ سقّی بدن‌تان را دفع می‌کند.

دانشمندان با تحقیقات علمی روی انگور، به این نتیجه‌های خوب رسیده‌اند که این میوه علاوه بر خاصیت هضم خوب غذا، از پیرشدن سلول‌های بدن ما هم جلوگیری می‌کند.

این میوه‌ی با ارزش که از بهار تا پاییز به شکل طبیعی و تازه وجود دارد، نگران چشم شماست و نمی‌گذارد چشم شما دچار مشکلات بینایی شود.

