



خوراکی‌های خوب فصل زمستان

چه کوچک و چه بزرگ فرقی نمی‌کند؛ بعضی از افراد هستند که سر سفره‌ی غذا دور بعضی از خوراکی‌های مفید را خط می‌کشند و از آن استفاده نمی‌کنند. دوستان عزیز! خوب است بدانید که سلامتی ما نتیجه استفاده درست و به اندازه از همه خوراکی‌هایی است که کارشناسان علوم غذایی آن را برای ما مفید می‌دانند. امروز می‌خواهیم شما را با فایده‌های جوپرک و کره بادام زمینی آشنا کنیم:



جوپرک:

همه شما سوپ جو خورده‌اید. ماده اصلی این سوپ خوش مزه، از آسیاب و خرد کردن جو دوسر به دست آمده است. خوب است بدانید که جو دوسر به دلیل داشتن ویتامین‌های B6 و E برای سلامت قلب ارزشمند است. همچنین دارای مواد معدنی مثل کلسیم، پتاسیم و منیزیم است که برای قوی تر شدن شما در برابر بیماری‌ها و استحکام استخوان‌های شما بسیار لازم شمرده می‌شود.



کره بادام زمینی:

کره بادام زمینی که از آسیاب کردن بادام زمینی تفت داده شده تهیه می‌شود، به عنوان یکی از محبوب‌ترین و پرمصرف‌ترین خوراکی‌ها در سراسر جهان شناخته می‌شود. خوب است بدانید کره بادام زمینی، به دلیل داشتن پروتئین، ویتامین E و مواد معدنی مثل کلسیم، فسفر، آهن و روی برای سلامتی شما بسیار ضروری است.

بادام زمینی منبع عالی پروتئین است که هم برای رشد عضلانی و هم برای رشد سیستم عصبی و مغزی کودکان بسیار مفید است. مواد موجود در کره بادام زمینی سیستم ایمنی بدن شما را بالا می‌برد و نمی‌گذارد به سادگی بیمار شوید. همچنین با داشتن کلسیم و فسفر استخوان‌های شما محکم و خطر شکستگی را کم می‌کند.

