



دو خوراکی خوب برای زمستان

با آمدن زمستان برای حفظ بیشتر سلامتی خود می‌توانید خوراکی‌هایی مصرف کنید که سیستم ایمنی بدن شما را بالا می‌برد. یکی از این خوراکی‌های مفید که هم در غذا و هم در سالاد می‌شود از آن استفاده کرد، گل کلم و چغندر قند است.



چغندر قند:

چغندر قند از خانواده سبزیجات به شمار می‌آید و اغلب در میوه و سبزی فروشی‌ها به رنگ سفید و زرد به چشم می‌خورد. این خوراکی، سرشار از ویتامین C، کلسیم، پتاسیم و فسفر است و یک تقویت کننده عمومی بدن به شمار می‌آید، مصرف چغندر پخته، باعث بهبود جریان خون و اکسیژن رسانی به بافت‌ها می‌شود. این اتفاق، در کاهش علائم سرماخوردگی، مثل خستگی و ضعف مؤثر است. علاوه بر این، خاصیت ضدالتهابی چغندر به کاهش گلودرد و بهبود علائم عمومی سرماخوردگی کمک می‌کند. چغندر قند، علاوه بر اینکه دوست کبد شماست و سموم را از بدن شما دفع می‌کند، به دلیل داشتن کلسیم و پتاسیم، به رشد استخوان‌های کودکان و سلامت آن‌ها کمک می‌کند.



گل کلم:

بچه‌های عزیز! گل کلم از خانواده کلم‌هاست که پر از ویتامین‌های C، K، B و مواد معدنی خوب مثل کلسیم، فسفر، پتاسیم و آهن است. این خوراکی خوب با مواد معدنی ارزشمندی که دارد، نمی‌گذارد شما دچار استرس شوید. ویتامین C موجود در گل کلم نیز به جذب آهن در خون کمک می‌کند و جریان خون را در بدن به گردش می‌اندازد و از سلامت قلب شما محافظت می‌کند. خوب است بدانید گل کلم علاوه بر اینکه از پوشش معده شما محافظت می‌کند، سموم بدن شما را کم می‌کند و به این ترتیب نمی‌گذارد که شما به بیماری‌های بدی مثل زخم معده و سرطان روده دچار شوید. ویتامین C موجود در گل کلم به جذب آهن در خون کمک می‌کند. مطالعات همچنین نشان می‌دهند که افزایش مصرف سبزیجاتی مانند گل کلم مشکلات تنفسی ناشی از سرماخوردگی را کاهش می‌دهد.

