



مراقب سلامتی باش

بچه های عزیز! برای اینکه همیشه سالم و پرانرژی باشیم، باید در خوردن کمی دقت داشته باشیم و آگاهی های خود را درباره خوراکی های خوب افزایش دهیم. امروز می خواهیم درباره فایده های خوردن ماهی و نخود سبز صحبت کنیم:



ماہی:

خوب است بدانید که گوشت ماهی سرشار از پروتئین، امگا ۳، ویتامین های D و E و مواد معدنی لازم برای سلامتی بدن ماست. ماهی به دلیل داشتن ویتامین D نقش مهمی در سلامت استخوان ها و دندان های مادر دارد. مصرف ماهی در برنامه غذایی هفتگی یا ماهیانه، ما را از ابتلا به بیماری های قلبی و بیماری های اعصاب و فراموشی حفظ می کند.



نخود سبز:

نخود سبز که بعضی آن را در گروه سبزیجات و بعضی دیگر آن را مثل لوبیا و عدس در خانواده حبوبات به شمار می آورند، یک خوراکی مفید برای سلامتی و سرشار از ویتامین های A و C و مواد معدنی خوب مثل آهن و فسفر است. پس از این به بعد که این نکته ی مهم را دانستید، نخود سبزه های توی ظرفتان را کنار نگذارید. بله این دانه های کوچک سبزرنگ به دلیل داشتن پروتئین گیاهی و فیبر، دوست معده و دستگاه گوارش به شمار می آید. یعنی خوردن نخود سبز هفته ای یک بار باعث می شود که شما به بیماری های روده ای دچار نشوید. به علاوه، نخود سبز حاوی برخی از مواد معدنی، مثل منیزیم، پتاسیم و کلسیم است که برای قلب مفید هستند.

