

+ هر «سین» چه فایده‌ای داره!

وقتی به عید نوروز نزدیک می‌شویم، همه با شور و شوق به فکر آماده کردن هفت سین عید می‌افتیم. حتما می‌دانید که هر «سین» در سفره نوروز یک معنایی دارد مثلا سیب نشانه سلامتی، سنجد نشانه عقل و ذکاوت، سبزه نشانه شادابی و خرمی، سرکه نشانه صبر در برابر مشکلات، سماق نشانه شادی، سمنو نشانه شیرینی زندگی و سیر نشانه قناعت است. اما امروز می‌خواهیم درباره ارزش و فایده غذایی **سین‌های خوراکی** سفره هفت سین نوروزی نکته‌های تازه‌تری یاد بگیریم.



سیب:

به خاطر داشتن ویتامین‌های B6، E، B1 و املاح مورد نیاز بدن ما به پزشک طبیعت لقب یافته است. سیب دوست دستگاه گوارش ماست و با خوردن روزانه یک عدد از آن می‌توانیم همیشه سالم بمانیم.



سیر:

ممکن است بعضی‌ها به خاطر بوی سیر این خوراکی ارزشمند را دوست نداشته باشند، اما باید بدانید که از نظر پزشکی سیر بسیار فایده دارد و نقش مؤثری در ضد عفونی کردن دستگاه گوارش، تقویت سیستم ایمنی و تنظیم اشتها و توانایی بالا در مبارزه با باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و حتی انگل‌ها دارد. مصرف منظم سیر در رژیم غذایی در مقادیر کم می‌تواند بسیار مفید باشد.

سنجد:

از قدیم تا امروز، میوه سنجد را به خاطر اینکه منبع سرشاری از ویتامین‌های A، B و حاوی مقادیر کمی هم ویتامین K است، به عنوان یک میوه تقویت کننده دستگاه گوارش می‌شناسند و اعتقاد بر این است که یکی از نقش‌های سنجد جلوگیری از اسهال و درمان آن است. بنابراین مصرف ۲ تا ۳ عدد آن برای شما کودکان در روز می‌تواند تأمین کننده ویتامین‌های مورد نیاز بدنتان باشد.

