



سمنو:

سمنواز جوانه گندم درست می شود و ارزش غذایی بالایی دارد. خوب است بدانید که سمنو علاوه بر ویتامین های B و E، املاحی مثل پروتئین، سلنیم و منیزیم دارد که برای رشد و سلامتی بدن شما لازم است. کودکان می توانند از سمنو به عنوان یک میان وعده انرژی زای سالم استفاده کنید.



سماق:

در بسیاری از خانواده ها از سماق به عنوان چاشنی غذا استفاده می شود و رنگ و مزه ترشی که سماق دارد بسیاری از کودکان را به سمت خود جذب می کند. اما باید بدانید که فایده اصلی سماق برای شما کودکان، داشتن ویتامین C، خاصیت ضد التهابی و نقش آن در بهبود گلودرد و ورم گلو می باشد که هنگامی که بیمار می شوید.

سرکه:

سرکه یک طعم دهنده خوب به غذاست که ترکیبات آنتی اکسیدانی فراوانی دارد. همچنین سال ها است که مردم از سرکه به عنوان یک درمان خانگی برای مبارزه با میکروب ها استفاده می کنند. اخیراً، تحقیقات دانشمندان نشان داده است که سرکه سیب به کاهش سطح قند خون و کاهش وزن افراد چاق کمک می کند.

