

با میوه‌ها و سبزی‌ها دوست شو



اگر شما هم از آن دسته بچه‌هایی هستید که خوردن میوه و سبزیجات برایتان مهم نیست، باید بگویم خیلی اشتباه می‌کنید، چون برای اینکه تنی سالم و روحیه‌ای شاد و سرحال داشته باشید، باید بدنی قوی و سالم داشته باشید. بدن ما روزانه به مصرف ویتامین‌ها و پروتئین و مواد معدنی کافی نیاز دارد که در خوراکی‌ها و سبزیجات و میوه‌هاست. امروز می‌خواهیم شما را با انجیر و کاهو آشنا کنیم.

انجیر: این میوه به دلیل داشتن ویتامین‌ها و گروه زیادی از مواد معدنی مورد نیاز بدن مثل آهن، پتاسیم، منیزیم و کلسیم، یک «آبر میوه» است که می‌تواند سلامتی شما را راحت بیمه کند. خوردن روزانه دو یا سه انجیر تازه یا دو انجیر خشک باعث می‌شود که سیستم ایمنی بدن قوی شود و کمتر بیمار شوید.

مصرف روزانه‌ی این میوه نمی‌گذارد دچار پوکی استخوان شوید. انجیر علاوه بر اینکه نرم‌کننده معده و روده شماست و بسیاری از مشکلات گوارشی را در افراد درمان می‌کند، با داشتن آهن نمی‌گذارد شما در فعالیت‌های روزانه‌تان احساس خستگی کنید.

کاهو: کاهو از پرمصرف‌ترین سبزیجات دنیاست که خواص زیادی برای سلامتی بدن دارد. این سبزی پر از ویتامین آ و کلسیم و مواد مورد نیاز بدن است و یکی از محبوب‌ترین سبزیجات به شمار می‌آید. این سبزی بیشتر در سالادها و انواع غذاها مانند ساندویچ، سوپ و... استفاده می‌شود. هرچه کاهو تیره‌تر باشد، حاوی مواد مغذی بیشتری است. کاهو دوست قلب و پوست و چشم و استخوان شماست. پس بچه‌های عزیز، خوردن کاهو را فراموش نکنید.