



سرخ و سفید! ترش و شیرین

خداوند سلامتی ما را در خوردن بسیاری از میوه‌ها و خوراکی‌های خوب قرار داده است. بهار و تابستان فصل میوه‌های خوش رنگی است که نمی‌شود از خوردن آن‌ها گذشت.

بیشتر ما بچه‌ها وقتی که اسم توت سفید و آلبالو را می‌شنویم، حسابی دهنمان آب می‌افتد و یاد درخت‌های زیبا و سربه‌فلک‌کشیده می‌افتیم و میوه‌های زیبا و خوش‌رنگ و لعابشان.

امروز می‌خواهیم درباره‌ی فواید و خواص این دو میوه‌ی درختی خوش‌مزه صحبت کنیم.



توت سفید: این میوه‌ی خوش‌مزه و شیرین که تقریباً همه دوستش دارند، برای همه مفید است، اما برای کودکان مفیدتر است. این توت خوش‌مزه که در دسته‌ی توت‌های سفید است، برادر توت‌های قرمز است. توت‌ها حتی وقتی خشک می‌شوند، باز هم ویتامین‌های خودشان را دارند.

این توت‌ها سرشار از ویتامین A هستند و برای تنقلات میان وعده‌ی کودکان مفید است. این میوه‌ی کوچک دوست چشم‌های شماست.



آلبالو: این میوه‌ی خوش‌مزه که شباهت زیادی به گilas دارد، یک میوه‌ی پرطرفدار است و معمولاً ترش‌مزه است. این میوه‌ی قرمز و خوش‌مزه سرشار از ویتامین C است و برای استخوان‌بندی محکم بچه‌ها مفید است. آلبالو دوست قلب شماست و خون‌شماره را از هر آلودگی تصفیه و پاک می‌کند.

