



خوراکی‌های خوش‌مزه و سالم



بعضی از ما هنگام تماشای فیلم یا تماشای بازی، عادت داریم خوراکی‌های ناسالم و هله‌هوله مثل پفک و چیپس و شکلات بخوریم، اما باید بدانید که این رفتار خوب نیست، چون بعد از مدتی حتماً نتیجه‌ی استفاده از خوراکی‌های ناسالم را خواهیم دید. پس بیا یاد دو خوراکی سالم و پرفایده را که برای شما مفید است، معرفی کنیم.

کشک و تخمه‌ی آفتاب‌گردان دوتا از خوش‌مزه‌ترین و مفیدترین تنقلاتی هستند که می‌توانید جایگزین چیپس و پفک کنید.

کشک: یکی از تنقلات خوش‌مزه و مفید است که از شیر درست می‌شود. کشک ویتامین‌های مفید زیادی دارد و از دندان‌ها و استخوان‌هایمان محافظت می‌کند و باعث رشد قد ما می‌شود.

تخمه‌ی آفتاب‌گردان: تخمه‌ی آفتاب‌گردان هم که با انواع مختلف در بازار می‌توان آن را یافت، دارای ویتامین‌های مفید مثل ویتامین آ و مواد معدنی لازم برای بدن ماست. با مصرف به اندازه‌ی تخمه‌ی آفتاب‌گردان می‌شود از بیماری‌های زیادی مثل کبد چرب و دیابت جلوگیری کرد.

