



میوه‌های خوش طعم

دوستان عزیز، آیامی دانید برای داشتن بدنی سالم و روحیه‌ای شاداب، خوردن میوه‌ها و سبزیجات تازه بهترین راه است؟

خدای مهربان برای ما میوه‌هایی رنگارنگ و پرفایده آفریده است تا ما از آن‌ها استفاده کنیم و برابر همه‌ی میکروب‌ها قوی باشیم و بیمار نشویم. امروز می‌خواهیم شما را با دو میوه‌ی خوش طعم و پرفایده آشنا کنیم.

نارگیل: همه‌ی شما با نارگیل، این میوه‌ی استوایی و پوست پشمالوی سفت و سخت آشنا هستید. وقتی پوست سخت و چوب مانند این میوه را بشکنید، با مغزی سفید رنگ روبه‌رو می‌شوید. این مغز وقتی تازه است، نرم است و بعد از خشک شدن، از آن پودر نارگیل به دست می‌آید. داخل میوه‌ی نارگیل هم آب نارگیل است. خوب است بدانید این میوه پر از ویتامین آ و مواد لازمی است که برای محکم و قوی شدن استخوان و سلامت دندان‌ها مفید است.

انبه: این میوه‌ی زرد رنگ که کمی به گلابی شباهت دارد، افراد زیادی را به خود علاقه‌مند کرده است و طرف‌داران زیادی دارد. به انبه، شاه میوه‌ها نیز می‌گویند، برای اینکه ویتامین‌ها و مواد معدنی زیادی دارد و به عنوان یک میان‌وعده خوب و خوش‌مزه و سالم می‌توانید از آن استفاده کنید. ویتامین سی موجود در این میوه نمی‌گذارد شما زود بیمار شوید.

