



بادام زمینی و کشمش خوش مزه های کوچک



وقتی صحبت از خوراکی های خوش مزه به میان می آید، در ذهن بعضی بچه ها محصولات ناسالم «فست فودی» در بسته بندی های جذاب و رنگارنگ رژه می روند و دهانشان آب می افتد. اما دوستان عزیز! هرگز نباید فراموش کنید که خوردن خوراکی های فست فودی و ناسالم به جز رنج بیماری، هزینه و درد سر درمان و دارو چیز دیگری برای ما ندارد. خوراکی های سنتی بسیار ارزشمندی در بازار وجود دارند که هم خوش مزه و هم برای شما بسیار مفید هستند. امروز می خواهیم شما را با فواید خوردن کشمش و بادام زمینی آشنا کنیم.

کشمش: کشمش که معمولاً از خشک کردن انگورهای سبز و قرمز به دست می آید، با داشتن ویتامین های C، A، K و مواد معدنی لازم مثل آهن و فسفر برای سلامت شما بچه ها بسیار مفید است. این ویتامین ها به حفظ سلامتی پوست، چشم ها، استخوان ها و سیستم ایمنی بدن کمک می کنند. فراموش نکنید که کشمش یک قند طبیعی است و جایگزین سالم تری برای خوراکی های شیرین و شکر تصفیه شده است. پس سعی کنید روزانه چند دانه کشمش بخورید.

بادام زمینی: این دانه ی کوچک، سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی است. خوب است بدانید مصرف به اندازه ی بادام زمینی می تواند همیشه قلب شما را سالم نگه دارد. از دیگر خواص بادام زمینی این است که نمی گذارد به بیماری های عصبی مبتلا شوید. این آجیل به دلیل داشتن مقدار زیادی از ویتامین E و ماده ی معدنی نیاسین، باعث می شود که مغزتان خوب کار کند و احساس ضعف و خستگی نکنید. پس همیشه یکی دو ساعت قبل از یک مسابقه ی ورزشی حتماً بادام زمینی بخورید.

