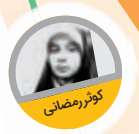




مغزهای قوی



بچه‌های عزیز! برای اینکه همیشه سالم و پرانرژی باشیم، باید درست تغذیه کنیم. تغذیه درست و به اندازه باعث می‌شود کمتر بیمار شویم. امروز می‌خواهیم شما را با فایده‌ی کنجد و گردو، این دو مغز مفید، آشنا کنیم.

برای داشتن استخوان‌هایی محکم و مغزی سالم و همیشه آماده، نباید از خوردن کنجد در غذاهایتان خودداری کنید. یادتان باشد تگه‌های گردو را کنار ماست یا پنیر حتماً بخورید. این دو مغز خوش مزه برای سلامتی شما بسیار مفید هستند.



کنجد

کنجد علاوه بر داشتن ویتامین‌های لازم برای بدن، یکی از بهترین چربی‌های سالم است که نمی‌گذارد در آینده به بیماری قلب دچار شوید. این دانه‌ی کوچک سرشار از مواد معدنی مورد نیاز بدن انسان مانند کلسیم، منگنز و فسفر است. کلسیم مهم‌ترین ماده برای حفظ سلامت استخوان‌های شماست. علاوه بر این، خوردن دانه‌های کنجد باعث افزایش احساس سیری در شما می‌شود و نمی‌گذارد وعده‌های ناسالم بخورید.

گردو با داشتن ویتامین‌های E و گروه B و مواد معدنی لازم مثل امگا ۳، برای سلامت قلب، پوست و گوارش و هضم غذا بسیار مفید است.

یکی دیگر از خواص گردو، تقویت سیستم ایمنی است. گردو آنتی‌اکسیدان‌هایی دارد که به حفظ سلامت سیستم ایمنی کمک و از شیوع بیماری‌ها جلوگیری می‌کند.

گردو

