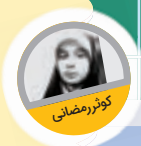




سبزی سلامتی می آورد



حتماً شما هم بعضی از بچه ها را که علاقه ای به استفاده از سبزی خوردن در کنار وعده های غذایی خود ندارند، دیده اید. این رفتار درست و مناسبی برای داشتن بدنی سالم و پرانرژی نیست. می دانید چرا؟ چون سبزی خوردن و درکل سبزیجات، سرشار از ویتامین ها و منابع معدنی لازم برای بدن ما هستند. امروز می خواهیم درباره ی تربچه و پیازچه، این دو مهمان همیشگی ظرف سبزی خوردن سفره هایمان، با شما صحبت کنیم. تربچه و پیازچه از گروه سبزیجات مهمی هستند که باعث سلامتی، طول عمر بیشتر و زندگی بهتر می شوند.

تربچه: این نگین خوش رنگ سبذ سبزی خوردن که پوستی سرخابی رنگ و مغزی سفید دارد، منبع خوبی از ویتامین «C» و «B» است. این سبزی با داشتن مواد معدنی مثل فسفر و روی، دوست قلب شما و یک ضد عفونی کننده طبیعی به شمار می رود. همچنین، خوردن تربچه باعث محکم شدن لته های شما می شود.

پیازچه: این سبزی خوش مزه برادر کوچک پیاز است که در تقویت بینایی و جلوگیری از بیماری های قلبی نقش زیادی دارد. پیازچه یک آنتی اکسیدان قوی است که از پوکی استخوان جلوگیری می کند و نمی گذارد دچار بیماری های مختلفی از جمله دیابت شوید.

همچنین ویتامین «A» موجود در پیازچه برای پوست و موی شما بسیار مفید است. پس بچه های عزیز از این به بعد بیشتر از این سبزیجات مفید در تغذیه تان استفاده کنید.

