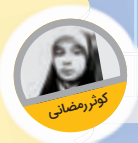




دانه های خوشمزه ی سلامتی



همه می دانیم که خوردن غذا و تنقلات یکی از تفریحات لذت بخش ما آدم هاست و خوراکی های رنگارنگ ناسالم فراوانی در بازار وجود دارد که با خوردن هر کدام از آن ها سلامتی مان به خطر می افتد. اما دوستان عزیز! با کمی نگاه کردن به اطرافمان می توانیم از دل خوراکی های خوش مزه، خوراکی های مفیدتری به دست بیاوریم. همه ی ما می توانیم به جای خریدن تخمه های بازاری که هزینه ای جداگانه برای خانواده به همراه دارد، خودمان آن ها را درست کنیم. چطوری؟ ساده است. وقتی که میوه ها را نوش جان می کنید، می توانید یک ظرف و صافی بردارید و به کمک بزرگ ترتان تخمه های داخل خربزه یا کدو تبیل را جدا کنید و بعد از شستن، در آفتاب بگذارید تا خشک شوند. بعد از اینکه تخمه های خربزه یا کدو کاملاً خشک شدند، از بزرگ ترتان بخواهید آن ها را روی اجاق گاز با کمی آب نمک تفت دهد.



تخمه ی کدو: جزو آجیل های خوش مزه و پرفایده ی ما ایرانی ها به حساب می آید. تخمه ی کدو با داشتن ویتامین های «A» و «K» باعث حفظ سلامت پوست و موی ما می شود.

تخمه ی خربزه: شاید باورش سخت باشد، اما تخمه ی خربزه به آن کوچکی، جدا از خوش مزه گی اش، سرشار از کلسیم و ویتامین های لازم برای رشد استخوان های شماست. تخمه ی خربزه به دلیل داشتن ویتامین های «C»، «A» و «E» برای کودکان و بزرگان یک خوراکی مفید، خوش مزه و ارزان قیمت است که به سادگی می توانید به آن دست پیدا کنید.

