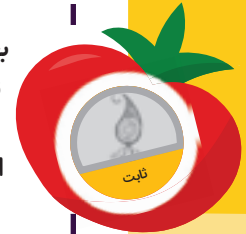




خوردنی‌های مفید

بچه‌های عزیز، اگر می‌خواهید همیشه سالم و پرانرژی باشید و هیچ‌وقت بیمار نشوید، از خوردن فلفل دلمه و نخود سبز (نخودفرنگی) در غذاهای روزانه‌تان غافل نشوید. شاید برایتان جالب باشد که بدانید این دو خوراکی گیاهی سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای بدن ماست.



نخود سبز:

این دانه‌ی سبزرنگ گیاهی که به نام نخودفرنگی هم از آن یاد می‌شود، در بسیاری از غذاها و سالادها استفاده می‌شود، اما بعضی بچه‌ها آن‌ها را کنار می‌گذارند و نمی‌خورند که این کار اشتباهی است. نخود سبز با داشتن ویتامین‌های A، B، C، D، K و مواد معدنی مثل روی، پتاسیم و منگنز از بیماری‌های چشمی، قلبی، مفصلی و استخوانی جلوگیری می‌کند.

خوب است بدانید نخود سبز حاوی مقدار زیادی آهن است که ایمنی بدن ما را بالا می‌برد و قادر می‌سازد تا علیه بیماری‌ها مبارزه کند و سالم بماند.

فلفل دلمه‌ای:

فلفل دلمه‌ای که به رنگ‌های سبز، قرمز و نارنجی در بازار دیده می‌شود، به دلیل داشتن ویتامین C برای درمان سرماخوردگی مفید است و از ایجاد عفونت جلوگیری می‌کند.

آهن و فولات موجود در فلفل دلمه‌ای برای درمان کم‌خونی ناشی از فقر آهن بسیار مفید است. همچنین ویتامین A موجود در فلفل دلمه‌ای باعث تقویت سیستم ایمنی بدن ما می‌شود.

پس بچه‌های عزیز، با مصرف فلفل دلمه‌ای که ویتامین A در آن اندازه‌ی آب هویج است، از چشم‌هایتان مراقبت کنید.

مطالعات دانشمندان تغذیه نشان می‌دهد که مصرف فلفل دلمه‌ای نارنجی و قرمز می‌تواند از التهاب مفصل‌ها و عضله‌ها جلوگیری کند. علاوه بر این، مواد مغذی موجود در سبزیجات می‌تواند عوامل مربوط به حساسیت‌های فصلی را از بین ببرد.

