



سر سفره‌ی پاییز خانم

میوه‌ها دوست سلامتی انسان‌ها هستند و مصرف روزانه آن‌ها در جلوگیری از بیماری‌های مختلف، نقش بسیار مهمی دارد. حالا که به فصل زیبای پاییز نزدیک می‌شویم، بهتر است با بعضی از میوه‌های خوش‌رنگ و مفید پاییزی و خواص آن‌ها آشنا شویم.



انار

انار، این میوه خوش‌رنگ با طعمی ترش و شیرین، از زمان‌های دور به عنوان یک نماد از زندگی و پاییز محسوب می‌شود. انار سرشار از مواد مغذی مختلف و مواد معدنی مانند آهن و پتاسیم است، علاوه بر آن این میوه پاییزی حاوی ویتامین‌های C، K، B6 و B12 است. ویتامین C موجود در انار برای پوست بسیار مفید است. جالب است بدانید اناری که از بهترین میوه‌ها برای پیشگیری از سرطان و سلامت قلب است. همچنین انار با کاهش رشد میکروب‌هایی که باعث بوی بد و پوسیدگی دندان می‌شود به سلامت دهان و دندان کمک می‌کند.

