



خرمالو

یکی از اولین نشانه‌هایی که هر بار آمدن پاییز را نوید می‌دهد، رسیدن خرمالوهاروی شاخه‌های درختان است که از دور و نزدیک، خودنمایی می‌کنند. شاید شما هم طرف دار این میوه‌ی پاییزی باشید و از ابتدای سال، برای رسیدنش روزشماری کنید. خرمالو سرشار از فیبر است و منبع خوبی برای فولات، منیزیم و فسفر محسوب می‌شود. جالب است بدانید حتی برگ‌های خرمالو دارای فیبر و ویتامین C است. خرمالو حاوی مقدار زیادی ویتامین E است که به بهبودی و سلامت چشم کمک می‌کند. همچنین فیبر موجود در خرمالو باعث جلوگیری از بیماری‌های قلبی و گوارشی و ویتامین C موجود در آن باعث حفظ سلامت سیستم ایمنی می‌شود.



کدو تنبل

کدو حلوائی یا کدو تنبل یک ماده غذایی بسیار مفید است. کدو سرشار از موادی مانند ویتامین‌ها، فیبر و مواد معدنی است. پتاسیم و فیبر موجود در کدو تنبل باعث حفظ سلامت قلب و کنترل فشارخون می‌شود. کدو تنبل سرشار از ویتامین E است. ویتامین E به عنوان یک ماده‌ی ضروری برای بدن، بیشتر با بینایی، ایمنی بدن، رشد و پیشگیری از سرطان در ارتباط است. با شروع فصل سرما و شیوع بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا، مهم است که بیشتر از همیشه به فکر تقویت سیستم ایمنی بدن باشیم. کدو حلوائی منبع مناسبی از مواد مغذی مهم برای تقویت سیستم ایمنی بدن است. چراکه کدو حلوائی منبع خوبی از موادی مانند آهن و ویتامین‌های E و C است.