



سبزی‌های شگفت‌انگیز

بچه‌های عزیز استفاده از میوه‌ها و سبزیجات و خوردنی‌های سالم راز همیشه سلامتی ماست، پس همیشه تمام محتویات ظرف سبزیجات و سالاد خود را بخورید. امروز می‌خواهیم درباره فایده‌های ترب سفید و جعفری صحبت کنیم.

جعفری: یکی از سبزیجاتی است که با داشتن ویتامین‌های باارزشی چون C، K و A و عناصری مثل آهن و مس برای شما کودکان بسیار مفید است. این سبزی خوش‌عطر، یک ضد عفونی‌کننده برای جلوگیری از بیماری‌های لته است. آهن موجود در جعفری، دو برابر آهن موجود در اسفناج است که هم برای رفع کم‌خونی و هم برای استحکام استخوان‌های شما بسیار سودمند است.

گیاه جعفری همچنین ضد التهاب است و نمی‌گذارد شما دچار سنگ کلیه و سنگ مثانه شوید.

جعفری دارای مقدار زیادی ویتامین K است که برای حفظ تراکم استخوان و مبارزه با شکستگی استخوان ضروری است.

ترب سفید: یک گیاه فوق‌العاده است که برای سلامتی و پیشگیری از بیماری‌های مختلف می‌توان آن را مصرف کرد. ترب، به دلیل دارا بودن اسید فولیک، برای افرادی که دچار کم‌خونی و فقر آهن هستند، بسیار مفید است. فیبر موجود در ترب سفید نقش بسیار زیادی در سلامت گوارش ما دارد. جالب است بدانید مصرف این گیاه، خطر ابتلا به یبوست، اسهال و مشکلات گوارشی دیگر را کاهش می‌دهد. تحقیقات نشان داده که ترکیبات گیاهی ترب از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری و ویتامین C موجود در ترب سفید نیز برای تقویت سیستم ایمنی ضروری است. ترب به تولید گلبول‌های سفید خون کمک می‌کند که در برابر عفونت‌ها، بدن را محافظت کنند.

