



آشنایی با دو خوراکی مفید

مصرف میوه‌ها و خوراکی‌های سالم یکی از اسرار داشتن جسم و جان سالم است. امروز می‌خواهیم درباره فایده‌های بلال یا همان ذرت و گلابی صحبت کنیم:



بلال (ذرت)

بچه‌های عزیز، ذرت یکی از خوراکی‌های خوشمزه‌ای است که در دسته غلات دسته‌بندی می‌شود. این خوراکی لذیذ که به شکل‌های مختلف بلال، کبابی یا آب‌پز استفاده می‌شود سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای رشد شما بچه‌هاست. ذرت به دلیل داشتن مقدار مناسبی از فسفر و کلسیم برای سلامتی استخوان‌های بدن شما بسیار مفید است. علاوه بر این مصرف ذرت به خاطر داشتن ویتامین A باعث می‌شود که بینایی شما تقویت شود.

این دانه‌های کوچک زردرنگ، حاوی مقدار زیادی فیبر است که می‌تواند با پیشگیری از یبوست، گوارش شما را راحت کند.

گلابی:

این میوه لذیذ پاییزی، سرشار از مس، کلسیم، فسفر، منگنز و منیزیم است که همگی برای سلامت استخوان‌ها لازم هستند. می‌دانید چطوری می‌تواند استخوان‌های شما را محکم کند؟ گلابی یک عنصر شیمیایی به نام «بور» دارد که باعث جذب کلسیم می‌شود. حتماً می‌دانید که کلسیم یکی از مهم‌ترین مواد معدنی است که موجب حفظ سلامت استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی استخوان می‌شود. ویتامین C موجود در گلابی همچنین به تشکیل گلبول‌های سفید خون کمک و با تقویت سیستم ایمنی از بدن در برابر بیماری‌ها و ویروس‌های مختلف محافظت می‌کند.

