

دو میوه کمتر شناخته شده

از قدیم ندیم ها این ضرب المثل ارزشمند به یادگار مانده است که: «عقل سالم در بدن سالم است.» اگر می خواهید همیشه دانا و باهوش باشید باید بدنی قوی و سالم داشته باشید. شاید همین یک جمله در اهمیت سلامتی کافی باشد تا ما بیشتر به فکر تغذیه سالم خود باشیم. میوه ها و خوراکی های هر فصل یکی از راه های رسیدن به سلامتی است. امروز می خواهیم شما را با دو میوه پاییزی یعنی «به» و «کنار» آشنا کنیم:

به:



به، یک میوه سرشار از سدیم، پتاسیم، کلسیم، منیزیم، آهن، فسفر و ویتامین هایی مانند A و K است. خواص به برای سلامت بدن پر شمار است. مصرف به چه به صورت پخته و چه به شکل خام سیستم ایمنی بدن شما را بالا می برد و نمی گذارد به بیماری های گوارشی و بیماری های تنفسی مثل سرما خوردگی دچار شوید.

کنار:



کنار، یا سدر میوه گرمسیری و خوشمزه ای است که دو گونه ی گرد و بیضی شکل دارد، این میوه سرشار از آهن و فسفر است که اجزای اصلی تشکیل دهنده گلبول های خون هستند و به همین دلیل برای کسانی که کمبود آهن یا مشکل کم خونی دارند بسیار مفید است.

این میوه گرمسیری به علت داشتن کلسیم، فسفر و آهن باعث تقویت استخوان و جلوگیری از پوکی آن نیز می شود، باید بدانید که کنار یک آنتی اکسیدان طبیعی است که سرشار از ویتامین A و C است و گلبول های سفید دستگاه ایمنی بدن را تقویت می کند، مواد موجود در کنار نیز می توانند خون را تصفیه کنند.