



دو خوراکی پر فایده



بعضی از بچه‌ها هستند که از غذاهای خوب و پر فایده‌ای که برایشان تهیه می‌شود همیشه ایراد می‌گیرند و به خاطر این ایرادگیری‌های غذایی که «من این را می‌خورم و این را نمی‌خورم» به بچه‌ای بد غذا معروف شده‌اند. ان شاء... که شما جزو بچه‌های بد غذا نباشید چون این گروه به خاطر عادت‌های بد غذایی نمی‌توانند ویتامین‌های لازم از همه غذاها را دریافت کنند و اغلب زود بیمار می‌شوند. امروز می‌خواهیم شما را با دو خوراکی پر فایده یعنی قارچ و بامیه که در غذاها از آن استفاده می‌شود، آشنا کنیم:

قارچ:

قارچ‌های خوراکی و سالم که انواعشان از نظر کارشناسان علم تغذیه مشخص و محدود هستند، منبع خوبی از مواد معدنی لازم برای بدن، مثل مس، پتاسیم و ویتامین‌ها است. خوب است بدانید ویتامین D موجود در قارچ باعث می‌شود که وقتی غذایی حاوی قارچ مصرف می‌کنید، استخوان‌های محکمی داشته باشید. همچنین آنتی‌اکسیدان‌هایی که در قارچ وجود دارد، سیستم ایمنی بدن شما را بالا برده و به این ترتیب باعث می‌شود به بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی و سرطان مبتلا نشوید. قارچ‌ها سرشار از ویتامین‌های گروه B هستند و به سلامت مغز و سیستم عصبی شما کمک می‌کنند.

بامیه:

این گیاه خوش مزه سبزرنگ را دست کم نگیرید چون منبع خوبی از ویتامین C و مواد معدنی لازم برای سلامت بدن شماست. مصرف بامیه علاوه بر خاصیت مُلینِی که دارد و دستگاه گوارش شما را نرم می‌کند، به افرادی که احساس کوفتگی، افسردگی یا ضعف دارند توصیه می‌شود، چرا که منیزیم موجود در این گیاه می‌تواند اعصاب را آرام کند و حس بهتری به بدن و ذهن شما دهد. این گیاه کوچک همچنین پر از مواد مغذی است که به جلوگیری از التهاب و عفونت مخصوصاً در ریه کمک می‌کند. یادتان باشد وقتی سرما خورده‌اید و گلویتان درد دارد، مصرف بامیه را فراموش نکنید. اثر ضد ویروسی و ضد باکتریایی این گیاه، گلودرد را کاهش می‌دهد. نوشیدن آب بامیه سبز نیز می‌تواند راه حل مؤثری در بهبود گلودرد باشد.

