



## دو میوه دوست داشتنی

اگر می خواهید همیشه سالم و تندرست باشید در کنار ورزش روزانه مصرف میوه ها و سبزیجات را نباید فراموش کنید. امروز می خواهیم درباره خواص و فواید زالزالک و تمرهندی صحبت کنیم.



### زالزالک:

این میوه خوش رنگ پاییزی به خاطر داشتن مواد معدنی و ویتامین ها طرف داران زیادی دارد. از جمله خواص زالزالک می توان به حفظ سلامت بینایی، رفع استرس و اضطراب، اثرات ضد التهابی و پیشگیری از بیماری های کبدی اشاره کرد. زالزالک جدای از اینکه سرشار از ویتامین A است که این ویتامین موجب حفظ سلامت بینایی می شود، خون را نیز سم زدایی می کند و موجب دفع سموم از بدن می شود.



زالزالک حاوی آنتی اکسیدان های قدرتمندی است که به مبارزه با تمام سلول های سرطانی در بدن می پردازد. فراموش نکنید که اگر دچار نفخ یا یبوست هستید، زالزالک بخورید چرا که این میوه مفید با کمک به حرکات روده شما به گوارش آسان کمک می کند.

### تمرهندی:

این میوه خوش مزه قهوه ای رنگ که مانند باقلی و نخود سبز یک میوه غلاف دار است در انواع ترش، ملس و شیرین در سیستان و بلوچستان رشد می کند. تمرهندی سرشار از ویتامین C، کلسیم، پتاسیم و ویتامین B است. این میوه به خاطر داشتن ویتامین C باعث افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت های میکروبی و قارچی می شود. تمرهندی همچنین به خاطر داشتن ویتامین گروه B به بهبود عملکرد عصبی و رشد عضلات کمک می کند. مصرف تمرهندی بعد از غذا، به ویژه برای کسانی که به مشکلات گوارشی مثل نفخ دچار هستند، مفید است. این میوه به هضم بهتر غذا و جذب مواد مغذی کمک می کند.



باید بدانید که تمرهندی به عنوان منبع غنی آهن شناخته می شود. این ویژگی به ویژه برای جلوگیری از کم خونی و علائم مرتبط با آن مانند ضعف، خستگی و سردرد بسیار مفید است.