



دو خوش مزه مفید

بچه های عزیز شاید برایتان جالب باشد بدانید که سلامتی ما نتیجه خوردن همه خوراکی های مفید و لازم برای بدن ماست. ما نباید فقط به خوردن بعضی از سبزیجات، میوه ها، گوشت ها و غذاهای خاص خودمان را عادت بدهیم. امروز می خواهیم به معرفی و فایده های گوجه گیلاسی که در بیشتر سالادها و غذاها از آن استفاده می شود و همچنین بادمجان پیردازیم:



گوجه گیلاسی:

این گوجه های کوچک و زیبا که معمولا طعم خوبی دارند، سرشار از مواد معدنی مثل پتاسیم و ویتامین C هستند. ویتامین C باعث می شود که سطح ایمنی بدن شما بالا برود و کمتر دچار سرماخوردگی شوید و احساس ضعف و خستگی کنید. گوجه های گیلاسی سرشار از فیبر هستند که به هضم غذای شما کمک می کند و نمی گذارد مشکلات گوارشی و روده ای پیدا کنید. شما ممکن است به این موضوع فکر نکرده باشید که گوجه ی گیلاسی چطور می تواند برای سلامت قلب شما مفید باشد. بله پتاسیم موجود در گوجه گیلاسی یک ماده ی معدنی الکترولیت است و میزان گردش الکتریسیته را در بدن شما تنظیم می کند و باعث می شود قلب شما منظم بتپد و دچار تپش قلب تند نشوید.

بادمجان:

بادمجان سرشار از ویتامین های C، K، B6 و مواد معدنی لازم برای سلامتی بدن مثل آهن، پتاسیم، منیزیم و مس است. برای همین علاوه بر اینکه می تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند، فواید دیگری نیز دارد. یکی دیگر از این فواید وجود مس است. خوب است بدانید که عنصر آهن و مس گردش خون را بهبود می بخشد و به این ترتیب در درازمدت، به رفع کم خونی کمک می کند. این راهم نباید فراموش کرد که بادمجان حاوی منابع غنی از فیبر می باشد که به بهبود روند حرکات روده ای کمک زیادی می کند و به همین دلیل می تواند باعث پیشگیری و درمان یبوست شود.

