



خوش مزه های بهاری

هر فصل مثل مادری مهربان برای ما میوه ها و خوراکی های انتخاب شده ی خودش را می آورد که نباید دستش را رد کرد. اردیبهشت هم با میوه های رنگارنگی آمده است. امروز به سراغ معرّفی دو میوه ی خوب و پرفایده یعنی تمشک و طالبی می رویم.



تمشک: این میوه ی خوش رنگ و کوچک از خانواده ی توت هاست. تمشک ها فرقی نمی کند که بنفش، قرمز یا سیاه باشند؛ همه پراز ویتامین و مواد لازم برای رشد ما هستند. تمشک کلسیم و ویتامین B دارد و دوست قلب و دشمن بیماری است و با مصرف به اندازه ی آن می توانید همیشه سالم و تندرست باشید.



طالبی: طالبی یکی از میوه های این فصل است که با داشتن ویتامین های A، C و آب می تواند برای همه به ویژه کودکان بسیار مفید باشد. خوردن چند تگه از این میوه که با عطر و طعمش محبوب همه است، می تواند از پوست شما برابر آفتاب سوختگی جلوگیری کند. طالبی همچنین برای رشد موهای شما مفید است.

