



میوه‌هایی که ضدآفتاب هستند



همه ما می‌دانیم بدن ما برای سالم و سرحال ماندن به برخی ویتامین‌ها نیازمند است که این ویتامین‌ها درون میوه‌ها و غذاهای خوش‌مزه وجود دارند. خوب است بدانید شلیل و آلبالو دو نوع از این میوه‌ها هستند.

شلیل: این میوه‌ی خوش‌مزه و آب‌دار که معمولاً پوستی کرک‌دار و خوش‌رنگ دارد، پرفایده و سرشار از ویتامین‌های A و C است. این ویتامین‌ها برای سلامت همه به‌ویژه کودکان بسیار مفید هستند و نمی‌گذارند شما گرم‌زده شوید و آب‌مورد نیاز بدن شما را تأمین می‌کنند.



آلبالو: این میوه‌ی قرمزرنج و ترش که طرف‌داران زیادی دارد، یک میوه‌ی بسیار خوش‌مزه‌ی بهاری است که ویتامین‌های زیادی را در خود جای داده است. آلبالو دوست‌قلب‌ماست، چون خون‌ما را تصفیه و تمیز می‌کند. این میوه‌ی دوست‌داشتنی همچنین نمی‌گذارد که شما گرم‌زده شوید و برای خواب‌راحت به شما کمک می‌کند. این را هم بگوییم که نباید در خوردن آن زیاده‌روی کنید، چون باعث پایین‌آمدن فشارخون و خدای‌ناکرده سرگیجه می‌شود.

