



نوبیرانه‌ی بهاری

● دکتر علیرضا یارقلی ● تصویرگز: مهسا درت التاج تهرانی

گوجه سبز، این میوه‌ی ترش بهاری، ویتامین‌های زیادی دارد و به درمان بیماری‌های مختلف کمک می‌کند. خون‌ساز است و باعث می‌شود کلیه‌ها خوب کار کنند. این میوه‌ی خوشمزه با بالا بردن سوخت و ساز بدن، وزن را پایین می‌آورد؛ به هضم غذا کمک می‌کند و برای قلب، چشم و کم کردن قند و چربی خون مفید است. ممکن است با خوردن آن احساس ضعف کنیم. پس بهتر است آن را با نمک و نعنا بخوریم و در خوردن آن زیاده‌روی نکنیم.



● این مطلب هم خواندنی است.

