



زالزالک

● دکتر علیرضا یارقلی

● تصویرگر: مهسا دُرْتُ التاج نهرانی

با شروع مدرسه‌ها، زالزالک‌ها به بازار می‌آیند. تو هم زالزالک دوست داری؟ این میوه خواص زیادی دارد. مثلاً برای درمان خارش‌های پوستی مناسب است. یا پر از ویتامین‌های مختلف است که برای بدن مفیدند. زالزالک با تنظیم قند و فشار و چربی خون، سوخت و ساز بدن را بالا می‌برد. به همین خاطر وزن را پایین می‌آورد. این میوه‌ی خوشمزه بعضی مشکلات قلبی را هم کم می‌کند و باعث تقویت معده می‌شود. اما می‌دانید که زیاده‌روی در هرکاری درست نیست؛ حتی در خوردن زالزالک.

