



با این میوه های پاییزی، سرماخوردگی را فراموش کنید

میوه‌ها و سبزی‌های خوشمزه و پرخابیتی در طول فصل‌های پاییز و زمستان رشد می‌کنند که بهترین راه طبیعی مبارزه با سرماخوردگی در این فصول به شمار می‌روند. استفاده از این مواد غذایی، مواد مغذی مهمی را به بدن ما می‌رساند و به ما کمک می‌کند تا به سلامت از فصل سرماخوردگی و آنفلوآنزا بگذریم.

میوه‌ها و سبزی‌های خوشمزه و پرخابیتی در طول فصل‌های پاییز و زمستان رشد می‌کنند که بهترین راه طبیعی مبارزه با سرماخوردگی در این فصول به شمار می‌روند. استفاده از این مواد غذایی، مواد مغذی مهمی را به بدن ما می‌رساند و به ما کمک می‌کند تا به سلامت از فصل سرماخوردگی و آنفلوآنزا بگذریم.

یکی از بهترین میوه‌ها در ماه‌های سرد سال، خرمالو است. این میوه نارنجی زیبا هم طعم خوبی دارد و هم مغذی است. در واقع، خرمالو منبع غنی‌ای از فیبر، ویتامین C، ویتامین A و املاح مختلف محسوب می‌شود. یک عدد خرمالوی بزرگ فقط ۱۱۸ کالری دارد و کیفیت رژیم غذایی را به شاخص‌های استاندارد نزدیک‌تر می‌کند. می‌توانید از خرمالو همراه با چای سبز برای آرامش یافتن در فصل پاییز استفاده کنید.

میوه دیگری که اهمیت خاصی دارد، به است. این میوه خوش‌بو و خوش‌طعم، واقعا مغذی است و می‌توان از آن برای پخت‌وپز استفاده کرد. به، میزان زیادی از ویتامین C را در خود گنجانده است و طعمی بین سیب و گلابی دارد. معمولا نمی‌توان به‌صورت خام خورد، اما بعد از پختن واقعا طعم لذیذی پیدا می‌کند. به، یکی از بهترین انتخاب‌ها برای تهیه مربا و ژله است، چون پکتین زیادی دارد. پکتین، ساختار پُر حجم به را به وجود می‌آورد و عطر خاصی به آن می‌بخشد.