



الخضروات



تؤكل بعض الخضروات بدون طبخ



بعض الخضروات تطبخ قبل الأكل



بعض الخضروات تؤكل مخللة



بعض الخضروات تؤكل مجففة



بعض الخضروات تؤكل مشوية



نشترى الخضروات من سوق الخضار



نغسل الخضروات جيدا قبل أكلها



مفيد لصحة البشرة و شبابها
لأحتوائه مضادات الأكسدة
و فيتامين ج والماء

تقليل مخاطر الإصابة بأمراض
البرد وزيادة مناعة الجسم



تحسين صحة الجسم وتقليل
الإصابة ببعض أمراض القلب



تقليل الأرقاق وتحسين
المزاج لأحتوائه على
البوتاسيم و فيتامين ج



الوقاية من سمنه و مرض
السكري وتحسين عملية
الهضم



الوقاية من الأنيميا لأحتوائه على
فيتامين ج فيساعد في امتصاص
الحديد



تقوي العظام لأحتوائها على كميات
كبيرة من الكالسيوم وفيتامين د و
فيتامين ك والبوتاسيوم والمغنيسيوم



الوقاية من الكثير من أنواع
السرطان تقليل مشاكل
حصوات الكلى