



## 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