



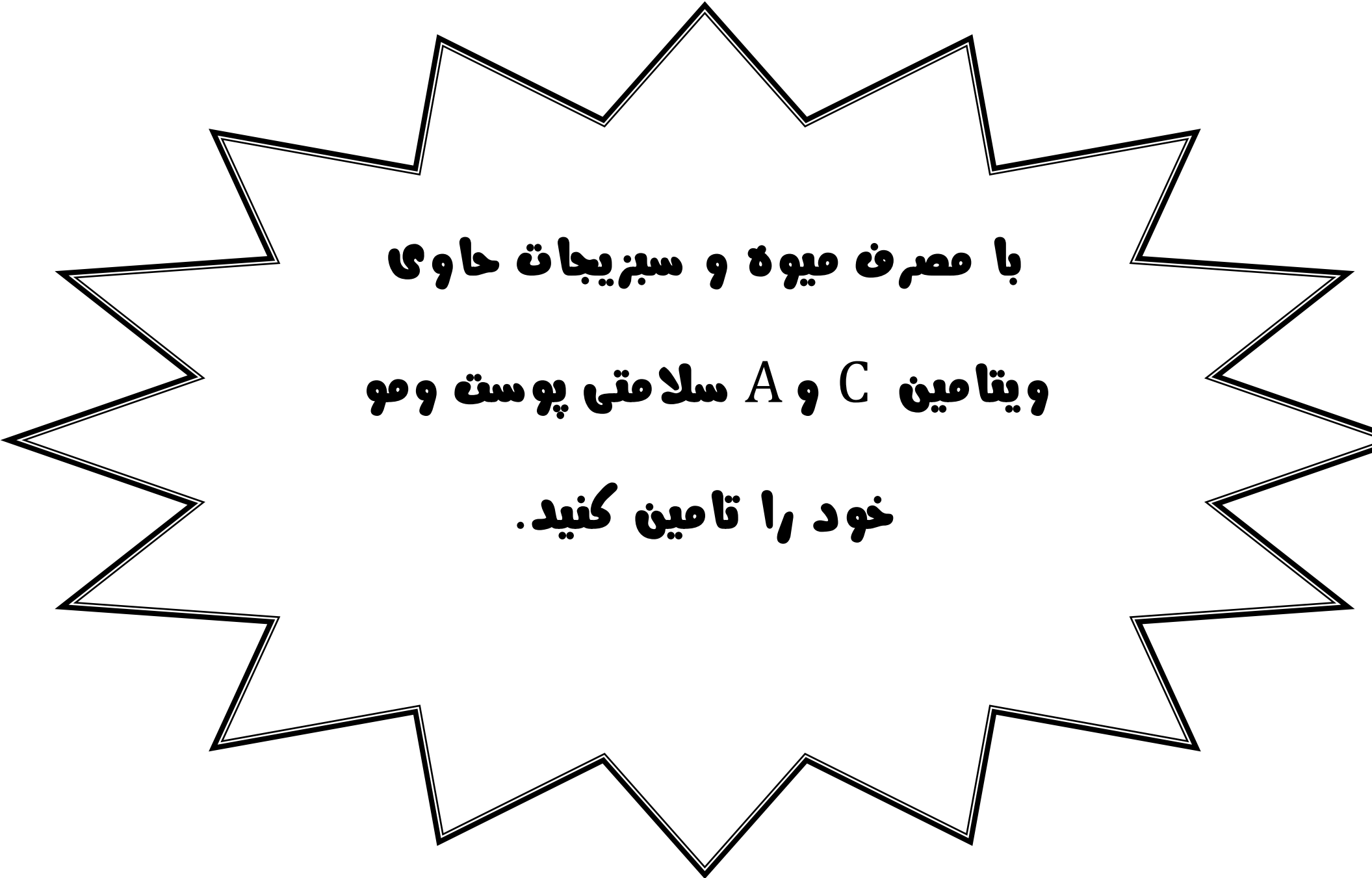
سبزی ها منبع غنی از ویتامین C هستند .

این ویتامین در افزایش جذب آهن از غذا و

پیشگیری از کم خونی ، تقویت سیستم ایمنی،

ترمیم زخم ها و پیشگیری از سرطان ها نقش

مهمی دارد.



**با مصرف میوه و سبزیجات حاوی
ویتامین C و A سلاستی پوست و مو
خود را تامین کنید.**

پیشگیری از سرطان

میوه های زرد و نارنجی و قرمز غنی از

بتا کاروتن هستند. این ماده در بدن تبدیل به

ویتامین A می شود که نقش بسزایی در

پیشگیری از سرطان دارد.



وجود فیبر در سبزی ها به دلیل

کاهش جذب مواد قندی و چربی ها

و افزایش احساس سیری از اضافه

وزن و چاقی پیشگیری می کند.