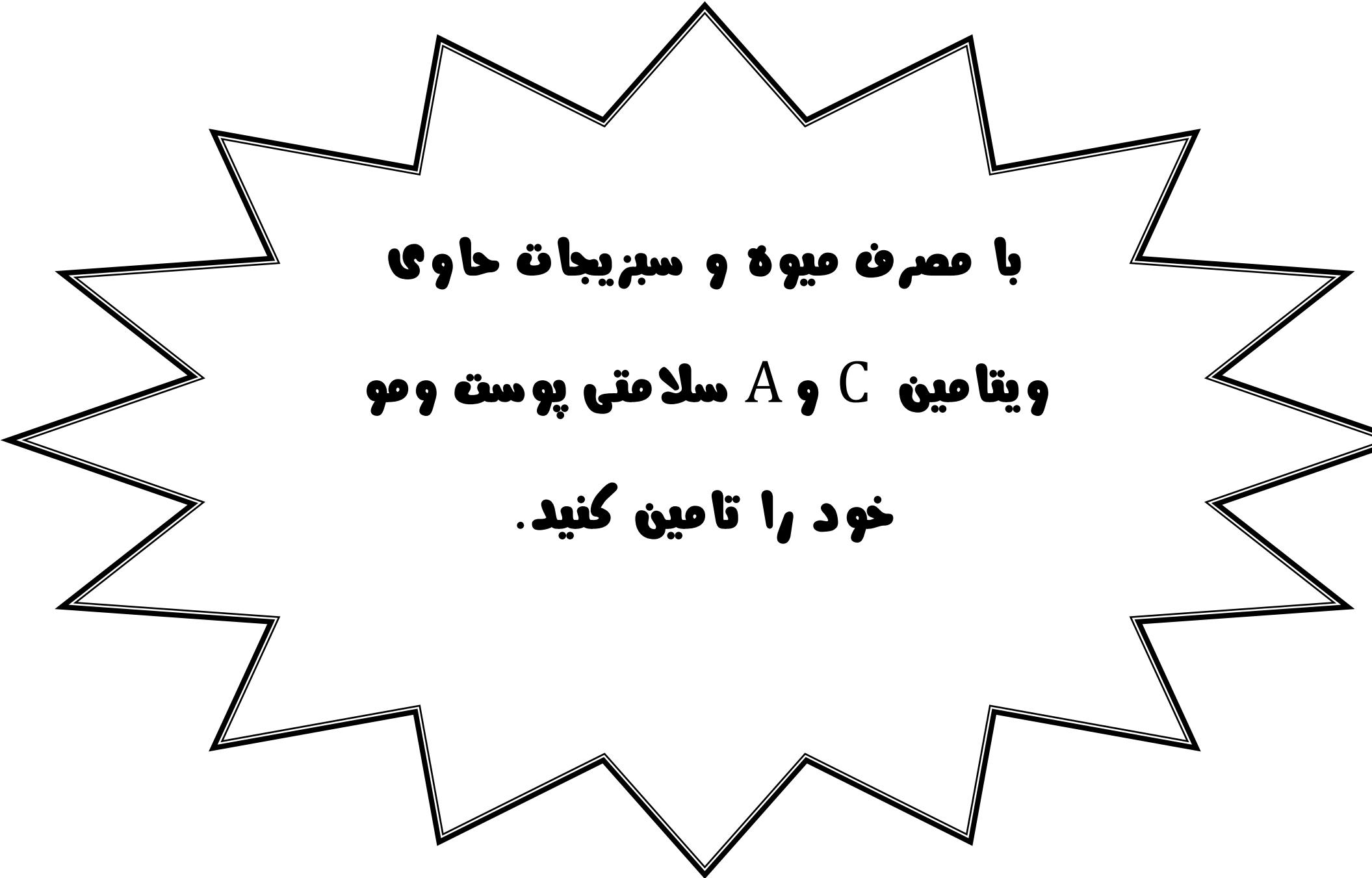


**سبزی ها منبع غنی از ویتامین C هستند .  
این ویتامین در افزایش جذب آهن از غذا و  
پیشگیری از کم خونی ، تقویت سیستم ایمنی ،  
ترمیم زخم ها و پیشگیری از سرطان ها نقش  
مهمی دارد.**



**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.**