|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **هل تعرف فوائد الفواكه والخضراوات**     |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **الفاكهة** | **الفوائد** | | | | | |  | | **التفاح** | | **يحمي القلب** | **يقاوم الامساك** | **الاسهال** | **يحسن سعة الرئة** | **يلين المفاصل** |  | | **المشمش** | | **يقاوم السرطان** | **يساعد على استقرار ضغط الدم** | **يحفظ البصر** | **يقي من الزهايمر (الخرف)** | **يبطئ آثار الشيخوخة** |  | | **الخرشوف** | | **يسهل الهضم** | **يقلل الكولسترول** | **يحمي القلب** | **يثبت سكر الدم** | **يقي من امراض الكبد** |  | | **الأفوكادو** | | **يمنع داء البول السكري** | **يقلل الكولسترول** | **يمنع السكتات الدماغية** | **يساعد على استقرار ضغط الدم** | **ينعم الجلد** |  | | **موز** | | **يحمي القلب** | **يهدئ سعال** | **يقوي العظام** | **يتحكم في ضغط الدم** | **يخفف الاسهال** |  | | **فاصوليا** | | **يمنع الإمساك** | **ويساعد على شفاء البواسير** | **يخفض الكولسترول** | **تكافح السرطان** | **يساعد على استقرار نسبة السكر في الدم** |  | | **بنجر** | | **يساعد على استقرار ضغط الدم** | **تكافح السرطان** | **يقوي العظام** | **يحمي القلب** | **يساعد على انقاص الوزن** |  | | **العنب البري** | | **تكافح السرطان** | **يحمي القلب** | **يساعد على استقرار ضغط الدم** | **يقوي الذاكرة** | **يمنع الإمساك** |  | | **البروكلي** | | **يقوي العظام** | **يحفظ البصر** | **تكافح السرطان** | **يحمي القلب** | **يساعد على استقرار ضغط الدم** |  | | **كرنب** | | **تكافح السرطان** | **يمنع الإمساك** | **يعزز فقدان الوزن** | **يحمي القلب** | **ويساعد على شفاء البواسير** |  | | **الكنتالوب** | | **يحفظ البصر** |  |  |  |  |  | |