

تشييد الصحة

أنا الفيتامين « ا » من تشييد الحبرية . . والنمو . . والقوة ا
وأنا الذي أضع عنك خطر جراثيم الأنف ، والحلق ، والرشح . وإذا خلاصك طعامك .
صفت عنك ، واضطربت غدوك !
وإذا بحثت عني ، وجدته في مستخرجيات الالبان ، وصفار البيض ، والكبد ، والسبانخ
والطماطم ، والخس ، والشمش ، والمانجو .
خبر هذه لاطمتك .. ولا تنسى

أنا الفيتامين « ب » .. بدوني لا يوجد شيء يسمى « صحة » ا
فأنا الذي أهيك المناعة ضد الأمراض . . وأنتج شيتك . . وأعينك على المهضم .
وجودي في طعامك . . يمنع عنك ضعف القلب . . وضمف الاغصاب . . ويزيل عنك
الامساك . . ويكثر لبن المرشحات .
وفي امساكك أن تجدني . . في قشور الحبوب ، والحبة الكاملة ، والكبد ، وصفار
البيض ، والبنون ، والبطيخ ، والطماطم ، والخبز .
فذكرني فائداً ولا تنسى .

أنا الفيتامين « ج » ينهري يفقد النشاط . . ويضعف المنظم — وإذا تلا طعامك مني
أصابك الصداع . وصفف المهضم . وتزل جلدهك دماً .
فأبحث عني تجدني . . في البرتقال ، واللبون ، والبرجيرة ، والكرفس ، والطماطم ،
والجمل ، والجوز ، والهور .
وابك أن تنسى .

أنا الفيتامين « د » . . لا بد من وجودي لنمو العظام . وتكوين الاسنان . وحفظ
نسبة الكالسيوم في الدم . وتنظيم افرازات الغدد .
وإذا خلاصك الاسفالك مني . أصابهم لين العظام والكساح .
وأنا موجود في الزيت ، والخبز ، وصفار البيض ، وزيت كبد الحوت .
تصدق بي ولا تنسى .

أنا الفيتامين « هـ » .. أنا من الصحة والشباب . وسلامة الجهاز العصبي . وأنت لو سبت
إلى تجدني دائماً في النباتات الخضراء الورقة والزبد ، وزيت الزيتون ، والخس ، والبنجالة .
فاحفظ مكاناً ل على مائدتك . ولا تنسى .

فهمي عطا الله