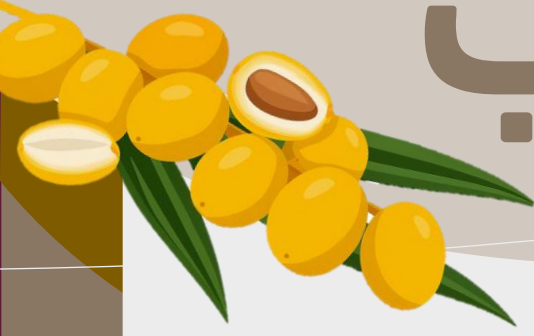




# فاكهة الموسم الرطب



الحصة الواحدة (100غ)

تعادل



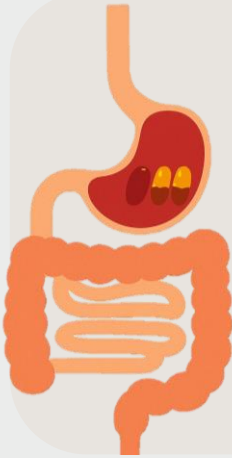
تمرات

وأن لا تتعدى 3 حصص في  
اليوم للأشخاص الأصحاء



## صحة الدماغ

قد تقلل مضادات الأكسدة في  
التمر من التهاب الدماغ، مما  
يمكن أن يحسن الذاكرة والتعلم



## صحة الأمعاء

الألياف الموجودة في  
التمر تساعد على تنظيم  
عملية الهضم، وتقليل  
خطر الإصابة بسرطان  
القولون

## نصيحة

جرب التمر مع اللبن أو الجامي  
للتحكم في مستويات سكر الدم

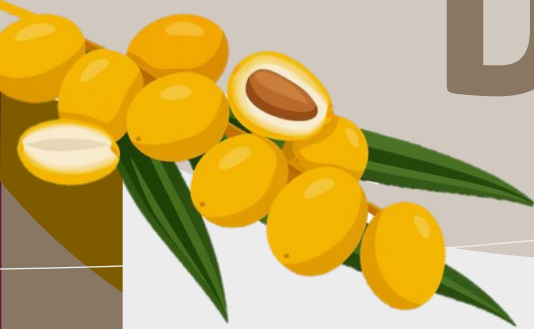


@adphc\_ae

#SEHHI\_in\_workplaces



# This season fruit Dates



**1 serving (100g)  
Is equal to:**

**4~**   
**dates**

And not to exceed 3 serving  
per day from fruit for  
healthy individuals

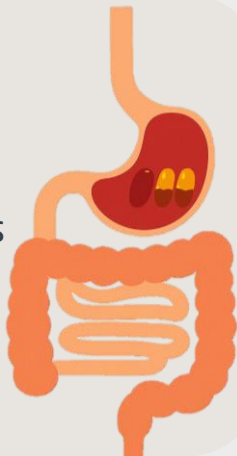


## Brains Health

Antioxidants in dates may  
reduce brain inflammation,  
potentially improving  
memory and learning

## Guts Health

The fiber in dates  
helps regulate  
digestion, and  
reduces risk for  
colorectal cancer



## Tip

Try dates or with Laban or  
Chami to monitor blood sugar  
spike.



@adphc\_ae

#SEHHI\_in\_workplaces



# خضار الموسم الفليفلية



الحصة الواحدة (100غ) =

1



كوب

تناول ما لا يقل عن 2.5 كوب من الخضار يوميًا 

## غنية بمضادات الأكسدة

تقوي المناعة ويقلل من الاجهاد التأكسدي الناتج عن قلة النوم، الإرهاق والتلوث وغيرها.

## تدعم صحة القلب

تحتوي على البوتاسيوم ومركبات مضادات الاكسدة التي تخفض ضغط الدم.



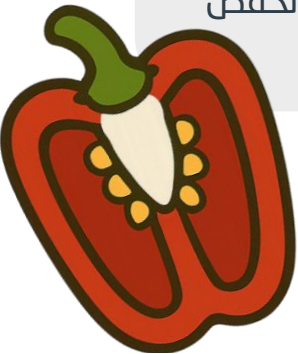
## نصيحة

- يفضل تناولها نيئة (فيتامين سي ستكسر بالحرارة العالية)
- يفضل تناولها مع دهون صحية (كالسلمون، زيت الزيتون أو الافوكادو) لتعزيز امتصاص بيتا كاروتين



@adphc\_ae

#SEHHI\_in\_workplaces



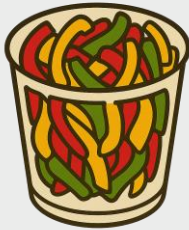


# This seasons veggie Capsicum



1 serving (100g)=

**1**  
cup



Consume at least 2.5 cups of veggies per day

## Rich in antioxidants

Supports immune function and reduce oxidative stress

## Improves heart health

High potassium and anti-inflammatory compounds lower blood pressure

## Tip



- Eat them raw or light cooked, vitamin C is heat sensitive
- Pair it with healthy fats (avocado, olive oil, salmon) to enhance the absorption of beta carotene.



@adphc\_ae

#SEHHI\_in\_workplaces