



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

APERATİF KAHVALTILIK KUTULAR

<https://www.sabah.com.tr>

Her an hepimizin hazır olması gereken durumlardan biri doğal afetlerdir. Aniden gelişen uyku da bile yakalanma ihtimali olan doğal afetlere karşı ev içinde hazırlıklı olunması gereken alanlar var. Bunlar arasında dolapta hazır besinlerin bulunması gerekir. Çünkü doğal afet sonrası panik ve korkunun sakinleşmesi için vücudun dirençli olması lazım.

Bir kutunun içinde küçük boyutta bal olması lazım. Bal en doğal şekerdir. Vücut ısısını dengede tutar. Bu yüzden doğal afetler sonrası tüketilerek vücudun sakinleşmesini sağlar.

En az 5 adet zeytin bulundurulmalı. Zeytin E vitamini sayesinde vücuttaki sinir sistemini güçlendirir.

Beyin korku panik anında tüm vitaminleri kullandığından peynir ve roka, maydanoz gibi besinler vücudun bu eksikliğini giderir.

Öte yandan uzun süre bozulma ihtimali olmayan pastırma tarzı vücudun direncini yüksek tutacak besinler olması lazım.

Bu kutuların içindeki malzemelerin çoğu kapalı kutularda satılmaktadır. Bu sizin doğal afetler sonrası yardımların gelene kadar dinç durmanızı sağlayacak.

Kuru kayısı, hurma, ceviz ve badem gibi besin değeri yüksek olan besinler hem uzun süre tokluk sağlar hem de vücudun bağışıklığını artırır.

