



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ARMUT

Elmanın kardeşi olarak adlandırılmıştır. Armutun birçok çeşidi vardır. Kalori değeri elmadan fazladır. Kompostosu, hastalar için çok faydalı bir serinleticidir.

Armut, kan yapar. Sinirleri kuvvetlendirir. Armutun yabanisi olan ahlat, ishali önleyici, son derece müessir bir devadır. Pişirilerek yenilmelidir.

Armut A, Bx, B2, B6 ve C vitaminleri ihtiva eder. Böbrek ve mesane kumlarını döker. Tansiyonu düşürür. Kabızlığı giderir. 100 gram armut 60 kalori verir.

