



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ARPA

Arpa; A, K, E, C, B1, B2, B6 vitamini, kalsiyum, demir, selenyum, magnezyum, bakır, çinko, aminoasitler ve antioksidanlar açısından zengin bir tahıldır.

Ebu Hureyre'den rivayet edildiğine göre Peygamber Efendimiz(Sav)'ın en fazla tükettiği yiyecek arpa ekmeğiydi. Tıbbın kurucusu olarak bilinen Hipokrat arpa suyunda on haslet bulunduğunu ve ağır hastalıklara en hızlı etki eden gıda olduğunu söylemiştir.

**Arpanın Faydaları:**

Arpa akciğer hastalıklarına karşı korur, bronşit ve öksürüğe karşı korurur.

Böbreklerde taş ve kum oluşumunu engeller.

Besleyici değeri yüksek bir tahıldır.

Bol lif içeriğinden dolayı bağırsak dostudur.

Bedeni güçlendirir ve besler.

Cildi güzelleştirir,parlatır ve yeniler.

Tok tutucu özelliğinden dolayı kilo vermede yardımcı olur.

Sindirim sistemini güçlendirir.

Karaciğeri temizler ve toksinlerden arındırır.