



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## AYVA

Ayva başta kalp rahatsızlığı olmak üzere, üst solunum yolu hastalıkları, kansızlık, hemoroid, mesane yolu hastalıkları, gastrid gibi rahatsızlıklara iyi gelir. Ayrıca susuzluğu ve ses kısıklığını giderir.

### 100 GR AYVANIN BESİN DEĞERİ

Kalori 57 kcal  
Protein 0.4 gr  
Yağ 0.1 gr  
Karbonhidrat 15.3 gr  
Kalsiyum 11 mg  
Demir 0.7 mg  
Fosfor 17 mg  
Potasyum 197mg  
Sodyum 4 mg  
C vitamini 15 mg

Şeker ve tanen gibi maddeler ihtiva eder. Vitamini ur. İshal kesmek için en iyi ilaçtır. Özellikle çocuk ishallerinde kullanılır. Hastaya günde 30 gramdan 100 grama kadar ayva şurubu verilebilir. Çekirdekleri suda kaynatılır, elde edilen yapışkan madde, dudak, meme çatlaklarında ve bazı ekzamalarda çok iyi sonuç verir.

Çok güzel bir kokusu olan ayva pişirilerek de yenilir. Kurutulmuş meyvələr taze içme suyu içinde bir müddet bekletilerek elde edilen suyu gargara yapılır ve ağızda bir müddet bekletilirse boğaz iltihaplarına çok iyi gelir. Ayva A, Bx B2, ve C vitaminleri ihtiva eder. Kusmayı önler. İshale çok iyi gelir. Bağırsak gazlarını izale ettiği gibi ağız kokunu da giderir.

