



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BAMYA

Taç yapraklı, iki çeneklilerin, ebegümeciler familyasından otsu bir bitkidir. Türkiye'de en çok sultani türü yetişir. Balıkesir ve Amasya bamyası ünlüdür.

Halsizliğe karşı bire bir. 100 gram bamyaya günlük magnezyum (hücrelerin enerji depolamasına yarayan madde) ihtiyacımızın üçte birini ve yüzde 10'dan daha fazla miktarda ise günlük demir (akyuvarların vücut içinde oksijen taşımalarını sağlıyor) gereksinimimizi karşılar.

Sıcak yerlerde yetişir. A, B ve C vitaminleri ihtiva eden bamyaya hazım cihazını düzenler. Bağırsakları yumuşatarak kabızlığı izâle eder. Ayrıca kanı temizler.

