



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BİBER

Sivri ve dolmalık olmak üzere iki çeşidi vardır.

Biberde bol miktarda A, B, C, P ve K vitamini mevcuttur. C vitaminini aktif hale getiren Ü vitamini de ihtiva eder. Biber iştahsızlığa karşı son derece müessir bir devadır. Mide ifrazatını çoğaltır. C vitamini eksikliğinin ortaya çıkardığı rahatsızlıkları izâle eder. Kadınlarda ve erkeklerde cinsî isteksizlik ve kudretsizliği ortadan kaldırır.