



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BOZANIN FAYDALARI

Bozanın içeriğinde birçok vitamin ve mineral vardır. Mesela mayalanma sürecinde ortaya çıkan bazı yararlı bakteriler, mide florasına iyi gelir ve sindirim sistemini düzenler. Bozanın kanserden koruyucu özelliği de vardır. Bağışıklık sistemini güçlendirerek antioksidan görevi görür.

