



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞDAY

Buğdayı, ekmek, hamur işleri, galeta, çorba gibi çok çeşitli şekillerde tüketiyoruz. Oysa buğday tohumunun kendisi de başlı başına bir besin maddesi olabiliyor. Hem de ilaç değerinde bir besin. Hatta "mucize bir ilaç" demeye bile cüret edeceğim. Kendi üzerimdeki deneyimimden biliyorum buğday lapası kadar kuvvetlendirici bir besin görmedim. Yakalandığım sinir depresyonundan, buğday lapasıyla kurtuldum. Buğdayın içerdiği fosfatlar, ona bu özelliği sağlıyor sanıyorum. Magnezyum bakımından da çok zengin bir tahıl. Ayrıca sindirim sisteminin çalışmasını kolaylaştırıyor. Kalsiyumu, fosforu, B vitamini (özellikle de B1) de cabası. Bir diğer meziyeti daha: E vitamini içermesi. Bu sayede satım, şeker, kalp hastalıkları, bazı kanser türleri, kısırlık gibi illetlere karşı da birebir bir besin - ilaç. Potasyomu, demiri ve çinkosuyla da kansızlık illetini altediyor. Bir buğday taneciğinin böyle mucizeler yaratacağına inanmıyorsanız, deneyin, görün.

