



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ÇAY

Çayın yapısında bulunan florür, diş minesini kuvvetlendirir ve ağızdaki bakterileri kontrol altında tutarak plak oluşumunun azalmasına yardımcı olur ve diş eti hastalıklarına karşı koruma faktörü oluşur. İçeriğindeki kafeinin ise kalp dolaşım sistemi için hafif uyarıcı olabileceği ve damar sertliği ihtimalini azaltabileceği ulusal ve uluslararası araştırmalarda ortaya konmuştur.