



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİLEĞİN FAYDALARI

Karbonhidrat Lif Demir Potasyum B3 vitamini Folik asit C vitamini Sigara dumanının etkilerini azaltır, Çocuk felci ve ağız-deri yaralarına yol açan virüsleri öldürücü etkisi vardır, Kansere yakalanma riskini azaltır, Mide ve bağırsak zayıflıklarını giderir, Sakinleştirici etkisi vardır, Safra kesesi hastalıklarına iyi gelir, Yüksek ateşi düşürür, Suyuyla gargara yapılırsa diş taşlarının oluşmasını engeller, Cilde canlılık kazandırır.