



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİLEK

Çilek nikriz hastalığına çok iyi gelir. Bilhassa çilek yenirken maden suyu da içilmelidir. Yapraklarından da yapılan çay da şifa kaynağıdır.

Çilek Avrupa'ya ancak 18. Asırda gelebilmiştir. A, B1, B2, B6 C, K vitaminleri ihtiva eder. Ayrıca protein, şeker, meyve asidi, demir, fosfor, sodyum ve Potasyum bakımından da zengindir. Bu bakımdan kansızlığa çok iyi gelir. Bağırsak rahatsızlıklarını tedavi eder. Ayrıca idrar söktürür.

Çilek ateşi düşürür. Günde 1 ila 1,5 kg. çilek yenirse 500 kalori verir, zira 100 gram çilek 40 kalori verir. Mayıs ayında yapılacak (çilek kuru) vücudu dinçleştirir, şişmanlığı kat'iyetle önler. Çilek kuru esnasında çilekle birlikte sadece pirinç lapası ve buğulanmış sebze yenmelidir.

Çilek ayrıca damarları genişletir. Kalb adalesini kuvvetlendirir. Kan yapar.

