



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYETTE SUYUN ÖNEMİ

Diyette suyun önemi büyüktür. Sindirimi kolaylaştırır. Beden yetersiz su alınca, gereken suyu iç dokulardan ve özellikle kalın bağırsaktan çeker. Sonuçta peklilik oluşur. Bol su içimi ile bağırsaklar normal çalışma düzenlerine kavuşur.