DOMATES

Bol miktarda A, B, C ve K vitamini, kalsiyum, fosfor ve potasyum ihtiva eder.
Yeşil domatesten yiyenlerde erken ihtiyarlama hâli görülmez. Genç kalmanın en büyük sırri bol miktarda domates yemek, domates yemeyi âdet haline getirmektir. Bulgaristanda yaş ortalamasının yüksekliğinin tek sebebi Bulgarların soğan ve sarımsağın yanında bol miktarda domates yemeleridir.
Domates karaciğer ve böbrek rahatsızlıklarına, deri rahatsızlıklarına, ateş yükselmesine, skorbut hastalığına iyi gelir. Bağırsak faaliyetlerini hızlandırır, safrakesesi ifrazatını çoğaltır. Kan basıncını düzene koyar. Kan yapımını hızlandırır. Domates ayrıca salgın hastalıklara karşı vücûdun mukavemetini arttırır. Hafif mide rahatsızlıklarını iyi eder.
Domatesi çocuklara çiğ olarak yediriniz. Bebeklere de sıkarak suyunu içiriniz.

© lezzetler.com tarif no:18581 • adı:Domates • gönderen:özgülarıca • indirme tarihi:26.04.2024 - 23:52