



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOMATES

Domates, çok yararlıdır. Kalp, karaciğer ve şeker hastalığı olanlara çok iyi gelir. Böbrekleri iyi çalıştırarak vücuttaki zehirli maddelerin dışarı atılmasını sağlar. Mide ve bağırsakları çalıştırır, iştah açar.

Bir çoğumuz sadece tadından dolayı yemeklerimize, sandviçlerimize, salatalarımıza domates koyarız. Aslında domatesin sağlığımıza çok önemli faydaları vardır. İçeriğinde A,B ve C vitaminleri açısından oldukça zengin bir besin maddesi olan domates ayrıca; potasyum, kalsiyum, demir ve fosfor minarelleri içerir.

Ayrıca, domates cilt bakımı için de yararlıdır. Dilimlenmiş domatesi ciltteki sivilce ve siyah noktaların üzerine koyup bir süre beklettikten sonra cilt temizlenirse yararlı olduğu görülür. Domates ve domates suyu yağlı ciltlere iyi gelir ve derideki gözenekleri sıkılaştırmaya da yardımcı olur Yaşlanmayı geciktirir cilde tazelik verir.

Özellikle lif açısından zengin olup, kabuklarıyla yenildiğinde sindirimi kolaylaştırır. Mide ve bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olur ve kabızlığı giderir. İdrar söktürücü özelliği ve vücuttaki zararlı maddelerin uzaklaştırılmasında yardımcı olur.

Kanın temizlenmesinde destek olur, kanseri, özellikle de prostat kanserini önler, kalp hastalıklarına karşı koruyucudur. Damar sertliği ve romatizmaya iyi geldiği bilinmektedir.

Günlük domates ihtiyacınızı bir bardak domates suyuyla giderdiğinizde, soğuk algınlığı ve gribe karşı vücudunuzun çok daha dirençli olduğunu göreceksiniz.

