



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## DUT PEKMEZİ

Doğal dut pekmezi, kansızlığa iyi gelir, demir bakımından oldukça zengindir. Kanserle karşı koruma sağlayan antioksidanlar açısından zengindir. Kemikleri güçlendirir ve kemik erimesine karşı korur. Mide hastalıklarına karşı koruyucu özelliği vardır. Adet ağrılarını azaltır. Muhtevasında kalsiyum ve magnezyum gibi mineraller vardır. Kanın pıhtılaşmasını önler. Uterus kaslarının sağlığını korur. Kolesterolü dengeler. Sinir sistemini güçlendirir. Karaciğeri temizler. Göğüs ağrılarını hafifletir. Böbrekleri güçlendirir. Çocuklarda görülen pamukçuk için iyi gelir. İyi bir antioksidan kaynağıdır.

