ELMA

Günde bir elma yemek doktoru evinizden uzak tutar. Kalp ve dolaşım sorunlarına karşı korur. Isırarak yenen elma diş etlerini güçlendirir. Kolestrolü yok eder ve kabızlığı giderir. Sindirimi kolaylaştırır. Böbreklerin temizlenmesine, sindirim rahatsızlıklarının kontrol edilmesine yardım eder.
Yeşil ve sarı renkli elmalardaki C vitamini oranı, kırmızı renkli elmalardaki C vitamini oranından daha fazladır.
Elmada pek çok vitamin ve mineralin yanı sıra kansere direnç gösteren "flavonoid" maddesi de bulunur. Bu renk verici madde elmanın kabuğunda olduğundan, çok iyi yıkadıktan sonra kabuğuyla beraber yenmesi tavsiye edilir.
Elma yiyenlerdeki diş çürüme oranı, elma yemeyenlere oranla yüzde 30 daha azdır.
Bal eklenerek pişirildiğinde enerji verir.
Haftada en az 5 adet elma yiyenler daha rahat nefes alır.

© lezzetler.com tarif no:1479 • adı:Elma • gönderen:Eylül • indirme tarihi:23.04.2024 - 22:07