



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ELMA

Elma çok miktarda demir ihtiva eder. Bu bakımdan kansızlıktan muzdarip olanlara bol miktarda alınması tavsiye edilir C vitamini bakımından da zengindir. 100 gram elma 10 miligram C vitamini ihtiva etmektedir. Ayrıca bol miktarda, A, Bp B2, ve PP vitamini ihtiva eder.

Elma asidi sinirleri teskin eder, kuvvetlendirir.

Elmanın demir ve C vitamininden başka ihtiva ettiği vitamin, mineral ve aktif maddeler şunlardır: Protein, yağ, elma asidi, karbonhidrat, potasyum, fosfor, magnezyum, nikotinamid (az miktarda).

Midesi zayıf olanlara kızartılmış elma bilhassa tavsiye edilir. Yatmadan evvel yenilebilir.

Elma karaciğeri kuvvetlendirir. Mide ve bağırsakları teskin eder. Kalb çarpıntılarını giderir. Cilde güzellik ve tazelik verir.

Mide için elma;

Bütün mide ve bağırsak rahatsızlıklarında, özellikle ishalde elma rejimine başvurmada büyük fayda vardır. Her iki saatte, bir elmayı, daha iyisi kabuğunu soymadan rendeleyin, fakat bu arada başka hiç bir şey yemeyin. Elma bağırsaktaki zehirli maddeleri bir sünger gibi emer ve hemen bağırsaktan dışarı atar.