



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ELMA

İngiltere'de Oxford üniversitesi uzmanları tarafından yapılan bir araştırmaya göre elma kandaki kolesterol denen zararlı maddenin düşmesini sağlıyor; ayrıca vücudu zehirlerden temizliyor ve romatizmaya karşı koruyor. Bu arada yine İngilizlerin şu atasözünü hatırlatmakta dayarar var: Elma giren eve doktor girmez.
