



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ELMA

Elma eski çağlarda beri bilinen yarı tropikal ilkimden, kutup bölgesine kadar her iklimde ve değişik mineral özellikleri olan topraklarda, ülkemizde her yerde yetişen bir meyvedir. Değişik tadlarda ve değişik çeşitleri olan, hoş kokulu, ferahlık verici, çok faydalı bir meyvedir. İçinde bol vitamin, madeni tuzlar, şeker ve sindirimi kolaylaştıran maddeler vardır. Daha çok çiğ yenir. Konservesi, ezmesi, hoşafı, pekmezi yapılır, ezilerek suyu çıkarılır. Bazı faydaları şunlardı; Elma kalbe çok iyi gelir, çünkü kandaaki kolesterol oranını düşürür. Şeker hastaları ve kan şekeri yükselen kişilerin tercih etmesi gereken meyvelerin başında gelir. Tansiyonu da düşürür. Diyet yapan ve zayıflamak isteyenlerin bol bol elma yemesinde fayda vardır. Çünkü elma, mideye doygunluk hissi verir. Ayrıca günde sadece 1 elma yemek kalp krizi riskini %24 oranında düşürür. Isırarak ve kabuğu ile yenirse dişleri temizler, beyazlaştırır ve diş etlerini güçlendirir. Bağırsak hareketlerini düzenler. Elmanın yeşil ve hafif ekşi olanları mide bulantılarını önler. Uykudan önce yenilirse rahatlatır ve kolay uyumayı sağlar. Elma her mevsim bol ve ucuz olarak bulunan bir meyvedir.