



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ELMA

Elma için gazetelerde, sık sık haber çıkıyor. Elma gerçekten bu övgüleri hak ediyor. Çünkü bu harika meyvenin her gün yeni faydaları keşfediliyor. İşte bunlardan birkaçı: New York'taki Cornell Üniversitesi araştırma ekibinin elde ettiği bilgilere göre; elmada bulunan güçlü antioksidanlar, hücrelerin zarar görmesini engelleyerek vücut direncini artırıyor ve strese kaynaklanan zararlara karşı da güçlü bir koruma sağlıyor. Taze elmanın suyu ile yıkanan kırıksık ve pörsük deri canlılık ve tazelik kazanıyor. Deri döküntülerine, gut, böbrek ve karaciğer rahatsızlıklarına, damar sertliğine, egzamaya ve romatizma hastalıklarına karşı da son derece etkili olan elma suyu, ayrıca; soğuk algınlığı, öksürük, ses kısıklığı, yüksek ateş ve iltihaplı hastalıklarda büyük fayda sağlıyor. Elma suyu, sindirim sistemini uyarıyor ve mide mukozasını güçlendiriyor. Yatmadan önce yenilen bir elma, insanın rahat bir uyku çekmesini sağlıyor. Bileşiminde %85 su, %12 şeker, pektin, organik asitler, soda, fosfor ve tanen ile A, B1, B2, C, E ve PP vitaminleri bulunan bu harika meyve, içindeki organik asitler, soda ve fosfor yardımı ile de beyin, karaciğer ve mideyi olumlu yönde etkiliyor. Yemekten önce elmayı rendeleyip rengi koyulaştıktan sonra yenildiğinde sindirim yetersizliğine çok iyi geliyor. Ham elma rendesi ishali iyileştiriyor. Elma kürü ise hemoroide karşı büyük fayda sağlıyor. Elma sirkesi de tabii bir hayat iksiridir. Çiçek balı ile karıştırılarak içilirse vücudun bağışıklık sistemine büyük fayda sağlar, içindeki yüksek orandaki potasyum sayesinde kalp kasları dahil olmak üzere bütün kas yapısını güçlendirir. Sık sık grip, soğuk algınlığı veya üst solunum yolları iltihabına yakalanan kişilerin bağışıklık sistemlerini güçlendirir. Devamlı içilirse ve salatalarda elma sirkesi kullanılırsa, yüksek kolesterolü de düşürür.