



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR

Kandaki re ve kolesterolü düşürür, Őeker miktarını ayarlar. İdrar sktrr. Damar sertliği ve kalp hastalıklarını önler. Böbrekteki kumların dökülmesine yardımcı olur. Prostat, meme ve rahim ağzı kanserine karŐı iyi gelir. Enginarın içinde bulunan silymarin' maddesinin, hücrelerin hasar görmesini engellediğine iŐaret eden araŐtırmacılar, ayrıca silymarin'in, prostat, meme ve rahim ağzı kanserini nleme konusunda da etkili olduğunu belirtir. Enginarın içinde, fiber, magnezyum, folate ve C vitamini bulunduğu, bu sebzeyi bol miktarda tketerlerin, daha ge gösterdikleri bilinir.

© lezzetler.com tarif no:8372 • adi:ENGİNAR • gönderen:general • indirme tarihi:03.04.2025 - 08:40