



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAVUÇ

Harvard Üniversitesinde yapılan araştırmalara göre haftada beş kere yendiği takdirde kadınlarda kalp enfarktüsünü, felç tehlikesini yüzde 68 oranında azaltıyormuş. Günde iki havucun erkeklerde kandaki kolesterolü yüzde 10 oranında azalttığı, akciğer kanseri tehlikesini yarıya indirdiği görülmüş.

© lezzetler.com tarif no:33672 • adı:Havuç • gönderen:sađ salim • indirme tarihi:21.09.2024 - 00:08