



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İNCİRİN FAYDALARI

İçerdiği yüksek lif oranı sayesinde sindirimi hızlandırır ve kolaylaştırır. Bağırsakları yumuşatır. Kabızlığı giderir.

Vücuda kuvvet ve enerji verir.

Bedensel ve zihinsel yorgunluğu giderir.

Halsizliğe ve unutkanlığa iyi gelir.

Öksürük ve boğaz ağrılarına iyi gelir.

Nezle ve bronşite faydalıdır.

İncir, kandaki kolesterol oranını düşürerek kalp ve damar hastalıklarına karşı vücudu korur.

Kansere karşı da koruyucudur.

Bakteri ve virüslerin çoğalmasını önleyerek hastalıklara karşı direnci artırır.

