



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAK

**Yüksek besin değeri:** Ispanak, çeşitli vitamin (A, C, K), mineraller (demir, magnezyum, potasyum) ve antioksidanlar açısından zengin bir sebzedir. Bu çorba, vücut için gerekli besinleri sağlayarak sağlıklı bir diyetin parçası olabilir.

**Toksinlerden arındırır:** Ispanak, antioksidanlar bakımından zengin bir besindir. Ispanak ve diğer sağlıklı malzemeler içeren bu çorba, toksinlerin vücuttan atılmasına yardımcı olur. Bu, genel sağlığı artırır ve enerji seviyelerini destekler.

**Bağışıklık sistemini güçlendirir:** Ispanak ve içerdiği besinler, bağışıklık sistemini destekleyebilecek vitamin ve minerallerle doludur. Bu vitamin ve mineraller, bağışıklık sisteminin güçlü kalmasına yardımcı olur.

**Metabolizmayı hızlandırır:** Ispanak çorbası, düşük kalorili ve lif bakımından yüksek bir besindir. Bu nedenle, kilo vermek isteyenler için ideal bir seçenektir. Detoks içecekleri ve çorbaları, metabolizmayı hızlandırmaya yardımcı olur.

**Anti-inflamatuar etkileri vardır:** Ispanak ve diğer içeriklerin anti-inflamatuar özellikleri, iltihaplanma ile mücadelede yardımcı olabilir ve bu da genel sağlığı olumlu yönde etkileyebilir.

**Sindirimi kolaylaştırır:** İçeriğindeki lifler ve su, sindirim sistemini destekler.

---