



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAK

A provitamini ile birlikte C ve K vitamini, B1 ve B2 vitaminleri, iyot, demir, bakır, fosfor ve kobalt ihtiva eder. İçinde bilhassa sinirlerin inşa edildiği (lesitin) maddesi vardır. 100 gram ıspanaktaki demir miktarı, 200 gram karaciğer, 300 gram mercimek, 400 gram yumurta ve 10 kilogram sütteki demir miktarına eşittir. Ispanak hazmı kolaylaştırır. Kabızlığı önler. Kalp damarlarını genişleterek tıkanıklığı önler. Kalbi kuvvetlendirir. Kanı çoğaltır. Tansiyonu düşürür. Cilde tazelik ve zindelik kazandırır.

