



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARNABAHAAR

İkiçeneklilerin turpgiller familyasından bir bitki türüdür. Sindirimi biraz zor olmakla birlikte, lezzetli bir sebzedir. Bağırsağı yumuşak tuttuğu, karaciğeri ve dalağı çalıştırdığı halk arasında bilinen faydalarıdır. Fosfat ve potasyum ihtiva eden ve içeriğinde, Kadınları göğüs kanserine karşı koruyan indol-3 karbonal bulunan karnabaharın, lahanadaki besin değerinin çoğuna sahip olduğunu bildiren uzmanlar, "Karnabahar çiçek olduğu için, bol bol fosfor ve vitaminleri, cinsiyet hormonu, bol E, A, B, ve C vitaminleri ihtiva eder, protein içerir. Bu maddeleri ile cinsel gücü artırır, bağırsakların çalışmasını tanzim eder ve olarak kalp rahatsızlıklarını da giderir. Sinirleri ve beyni iyi çalıştırır, onların yıpranmasını önler" diyorlar.

