



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KESTANE

Tanen, yağ asitleri, madeni tuzlar, albümin, B1, B2, C vitaminleri içerir. Çiğ olarak yenirse karın ağrısı yapabilir. Pişirilerek tüketildiği takdirde, varis, hemoroid, ishal gibi rahatsızlığı olanlara iyi gelir.

Kestane bağırsak rahatsızlıklarına çok iyi gelir. Damarlara elastikiyet vererek varisleri önler, ağrılarını giderir.

