



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MEYVELER:

Elma

Ona kısaca meyvelerin sağlık pınarı veya meyvelerin kraliçesidiyebiliriz. Günde 1 - 2 elma yemek sağlık açısından oldukça yararlı. Besin değeri: Bol miktarda C vitamini ve potasyumun yanı sıra elmada daha birçok yararlı besin değeri bulunuyor. Bunların başında organik asitler, eterik yağlar ve petkin geliyor. Petkin vücudu toksinlerden arındırır, kolesterolü düşürür ve şekeri dengede tutar. İçerdiği maddeler bakterilerin vücudunuzu etkilemesini önler. Önerimiz: Elmayı daima kabuğuyla yiyin. Çünkü vitamin ve değerli maddeler kabuğun altındaki kısımda bulunuyor.

Portakal

Portakal için 'tanrıların armağanı' denir. Bu iddianın gerçeklik payı çok büyük. Çünkü yüksek miktarda beta karoten ve C vitamini içeren portakal, enfeksiyonlara karşı mükemmel bir koruma sağlıyor. Ayrıca portakalın beyaz etinde ve kabuğunun altında kanser ve kalp krizi riskini azaltan maddeler bulunuyor. Besin değeri: C vitamini ve selenyum açısından çok zengin olan portakal, stres ve ateşli hastalıklara iyi geliyor. Önerimiz: Sıvıyağ veya margarin sürülmüş ekmek eşliğinde tüketin. Böylece vitaminin vücut tarafından alımı kolaylaşır.

Üzüm

İster meyvesini tüketin ister suyunu, üzüm daima sağlık açısından yararlı ve bol bol tüketilmesi gereken bir meyve. Besin değeri: Potasyum, demir ve bol miktarda magnezyum içerir. Bu maddeler fiziksel ve ruhsal açıdan enerji verir. Önerimiz: Üzümleri sıcak suyla iyice yıkayın. Ancak bu şekilde üzerine yapışan tarım ilaçlarından arındırabilirsiniz

Mango

Sarı ve turuncu arasında değişen bu hoş kokulu meyvenin tadına en çok olgunken varabilirsiniz. Mümkün olduğunca çiğ olarak tüketin. Besin değeri: C vitamini, Provitamin A ve B vitamininin tüm türlerini içerir. B vitaminleri sinirler, cilt ve saçlar için çok yararlıdır. Önerimiz: Buzdolabında saklamayın. Oda sıcaklığında olgunlaşmasını bekleyin.

Limon

Limon asidi yönünden zengin olan bu meyve, hazmı kolaylaştırır. Olgunlaşmış limonun suyu işe kalbi güçlendirir. Besin değeri: C vitamini, magnezyum ve bakır içerir. Soğukalgınlığı ve strese karşı birebirdir. Önerimiz: C vitamini oranı daha yüksek olduğundan iyice sararmış olan limonları almayı tercih edin.

Sebzeler:

Brokoli

Kansere iyi geldiği bilinen 10 sebze türü arasında birinci sırada brokoli bulunuyor. Bolca potasyum ve az miktarda sodyum içerdiğinden kalp ve böbrek hastalıklarına da iyi geliyor. Besin değeri: Potasyum, demir, karoten ve kalsiyum içerir. Kemikleri ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Önerimiz: Sapları ile birlikte tüketin. Saplarında bağışıklık sistemini güçlendiren selenyum bulunuyor.

Domates

Kalorisi düşüktür. Vücudun fazla suyu atmasını sağlar ve tansiyonu düşürür. Uzmanlar, romatizmadan şikayetçi olanlara günde bir bardak domates suyu içmelerini tavsiye ediyor. Besin değeri: Domatesten anti oksidan etkisi gösteren A, C ve E vitamini bulunuyor. Strese iyi geldiği biliniyor. Ayrıca bol miktarda vitamin içerdiğinden kanseri önlediği de öne sürülüyor. Önerimiz: Domatesle aynı oranda besin değerine sahip olduğundan bol miktarda ketçap da tüketebilirsiniz.

Enginar

İster haşlanmış olarak ister soslu veya sossuz; damak zevkine düşkün olanların ilacı enginar her türlü yenebiliyor. İçerdiği en önemli madde olan Cynara scolymus dalağın ve metabolizmanın daha iyi çalışmasını sağlıyor. Ayrıca enginar kolesterolü de düşürüyor. Besin değeri: Cynara scolymus ve beta karoten. Romatizma, gut, obezite, yüksek kolesterol ve mide asidi gibi metabolizma rahatsızlıklarında olumlu etkileri var. Ayrıca mideyi de rahatlatıyor. Önerimiz: Mideniz yağ hazmetmekte zorlanıyorsa, enginar yemeyi deneyin.

Kırmızı pancar Alternatif tıba bakılacak olursa, kırmızı pancar mucizeler yaratıyor. Özellikle kırmızı pancar suyunun kansere karşı bire bir olduğu ileri sürülüyor. Bunun nedeni ise, vücudu kanserden koruyan önemli maddeler içermesi. Besin değeri: Folik asit, potasyum, mangan ve magnezyum. Ayrıca içeriğindeki demir ve bakır, kan yapımını destekliyor. Özellikle doğurganlık çağında bulunan kadınlar için önemli. Çünkü bu çağlarda folik asit eksikliği görülebiliyor. Önerimiz: Besin değerini yitirmemesi için taze olarak tüketin.

Sarmısak

Yararlı asitlerin üretilmesini destekleyen sarmısağın faydalarını saymakla bitiremeyen Amerikalı uzmanlar, ona "mucizevi ilaç" ismini vermişler. Besin değeri: Eterik bir asit olan alisin ve selenyum. Kan dolaşımını destekler ve dezenfekte edici özelliği vardır. Önerimiz: Sarmısağı çok fazla pişirmeyin. Hafif sarı bir renge dönüşmesi uygundur. Aksi halde acı bir tat alır.

Baharatlar:

Zencefil

Hindistan ve Çin'de uzun süredir tedavi amaçlı kullanılıyor. Besin değeri: Eterik yağlar içeriyor. Mide bulantısı ve özellikle hazımsızlık sorunlarına iyi geliyor. Önerimiz: Zayıflatıcı özelliği vardır. Taze zencefili dilimleyip sıcak suda 7 dakika demlenmesini sağlayın. Ardından çay olarak tüketin.

Tarçın

Tarihe mal olmuş güzel kadınların aşk iksiri arasında mutlaka tarçın yer alırdı. Bu kadınlardan biri de Kleopatra. Anason, karabiber ve Hintcevizinin yanı sıra tarçın kullanmayı da ihmal etmezdi. Besin değeri: Eterik yağlar. İştahsızlık, mide, karın ağrıları ve hazımsızlığa karşı iyi geldiği biliniyor. Önerimiz: Ruh halini olumlu etkilediğinden kadınlara regl döneminden bir hafta önce tarçın tüketmeleri tavsiye ediliyor. Örneğin yulaf ezmesini tarçınla tüketebilirsiniz

Balık:

Somon balığı

Ne yazık ki günümüzde tatlı suda doğup sonra denizde yaşayan ve üremek için tekrar tatlı suya dönen yabani somon balığı bulunmuyor. Bunun yerine suni olarak üretilen somon balığı sunuluyor. Besin değeri: D, B6 ve B12 vitamini, iyot ve potasyum içeriyor. Somon balığı bol miktarda yağ içerdiği halde, yüksek orandaki Omega 3 yağ asidi kanı sulandırıyor. Önerimiz: Haftada 1 - 2 kez balık yiyin.

Yağ:

Zeytinyağı

Asırlardır bir sağlık kaynağı olarak kabul gören saf zeytinyağının kalp krizi riskini azalttığı ve kanseri önlediği biliniyor. Besin değeri: Basit doymamış yağ asitleri ve bitkisel maddeler. Kolesterolü düşürür ve damar tıkanıklığına karşı korur. Önerimiz: Sızma zeytinyağı vücut tarafından daha iyi değerlendirilir ve kan dolaşımını kolaylaştırır. Bundan dolayı sızma zeytinyağı tüketmeyi tercih edin.

Süt ürünleri:

Yoğurt

Kolay hazmedilir ve kalorisi düşüktür. 100 gr yoğurttan yüzde 1,5 yağ ve 44 kalori bulunuyor. Süt asidi, özellikle albümin hazmını kolaylaştırıyor. Besin değeri: Albümin, kalsiyum ve A vitamini. Yoğurt bileşimi sayesinde hazmı destekliyor ve dengeliyor. Önerimiz: Süt asidi bakterileri eklenmiş yoğurt türlerini her gün tüketmek bağırsakları güçlendirir.

Çerez:

Badem

Kadınlara özgü bir çerez olarak tanımlanıyor. Bunun nedeni ise; bademin hamileler için bir güç kaynağı olması ve kadınlara has bel ağrılarına çok iyi gelmesi. Bademin aynı zamanda cildi güzelleştirici etkisi de bulunuyor. Besin değeri: E, B2 vitamini, magnezyum, kalsiyum ve mangan. Beden ve zihin yorgunluğunu gideriyor. Önerimiz: Akşamdan bir bardak süte 5 adet badem atıp sabaha kadar bekletin. Sabah bademi tüketin. Mutlaka çok iyi çiğneyin. Aksi halde hazmedilmeden vücuttan tekrar atılır.

Kabak çekirdeği

Kabak çekirdeğini kavrulmuş veya kavrulmamış olarak temin edebilirsiniz. Bilimsel açıdan etkisi henüz tam olarak kanıtlanmadıysa da, kabak çekirdeği özellikle erkekler için biyolojik bir mucize olarak görülüyor. Besin değeri: Albümin, magnezyum, çinko ve E vitamini. Prostat üzerinde olumlu etkileri olduğu gibi, aynı zamanda idrar yollarına da iyi geliyor. Önerimiz: Cips yerine bunu çılatmayı deneyin.

Saygılarımla...