



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MUZUN FAYDALARI

Karbonhidrat Potasyum A vitamini Folik asit Kalbe ve kas sistemine yararlı, Yorgunluğu ve ishali giderici özelliği vardır, Yüksek tansiyonu önleyici özelliğe sahiptir, Uykuyu düzene sokar, Ülseri önler ve ülser yaralarının tedavisine yardımcı olur, Kolesterolü düşürücüdür ve migren ağrısına faydalıdır, Böbrek ve eklemlerdeki iltihaplanmalarda tedavi edici özelliğe sahiptir. Sindirimi uyarır.