



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## PATATESİN FAYDALARI

Patates, içeriğindeki selenyum ile tiroide, manganez ile cilt problemlerine fayda sağlar. Ayrıca bu kadar da değil, kuru ciltleri nemlendirmek ve özellikle gözlerin etrafında oluşan kırışıklıkları gidermek için de patatesin faydalarına başvurulur.

İshal mi olduğunuz, midenizi ya da bağırsaklarınızı mı bozdunuz, imdadınıza haşlanmış patates koşar. İshal olanlara sık sık haşlanmış patates tavsiye edilmesi bundandır.

Patates aynı zamanda B6 vitamini açısından da çok zengindir. Bu da stres ve kronik yorgunluğun üstesinden gelmek için olumlu etkisi olduğu anlamına gelir.

Gastrit ve reflünün kötüleştiği durumlarda, hazımsızlık, şişkinlik gibi problemler çoğaldığında haşlanmış patates tüketerek rahatlayabilirsiniz.

---