



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

PATATESİN SAĞLIĞA FAYDALARI

Patates, vücudun kansere yakalanma ve kalp krizi geçirme riskini azaltır.

Yüksek tansiyonu ve damar tıkanıklığını önler. Ayrıca damarlara esneklik sağladığından dolaşım yolu hastalıkları için faydalıdır.

Astım, romatizma ve alerji türü hastalıklara iyi gelir.

Karaciğer şişliğini iyileştirir. Yorgunluğa karşı etkilidir.

Kabızlığı önler, hazımsızlığı giderir ve sindirime yardımcı olur. Bu nedenle gastrit, ülser ve kolit rahatsızlığı olanlara önerilir. Çiğ patates suyu ise mide ülseri için faydalıdır.

Ateşli hastalıklarda alın konulan çiğ patates dilimleri, ateşin düşmesine yardımcı olur.
