



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PORTAKAL

Soğuk algınlığı, grip, incinme, kalp hastalığı ve felçten korunmaya yardım eder.

C vitamini bakımından çok zengin olduğundan, kışın bolca yemekle soğğun etkilerine karşı korunmuş oluruz. Ayrıca mideyi, bağırsakları düzeltir, iştah açar. Kabızlıkta, posası bağırsakları çalıştırdığı için yararlıdır. Ayrıca 20 gram portakal çiçeği veya yaprağı bir litre kaynar suda on dakika kadar demlendirilip içilirse, çarpıntıya ve sinir bozukluğunun sebep olduğu sindirim güçlüklerine iyi gelir.

Portakal şüphesiz ilaçdır. Bol miktarda C vitamini (100 gramda 50 mg) A vitamini, B1 B2, vitaminleri ve P vitamini ihtiva eder. Diğer meyvelerde mevcut olan bütün aktif maddeler portakalkda da vardır. Kanı temizler. Sinirleri teskin eder. Hazmı kolaylaştırır. Uykusuzluğu giderir. Cildi güzelleştirir. 100 gram portakalda 54 kalori vardır.

