



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PORTAKALIN FAYDALARI

Ateş düşürür, susuzluğu giderir. C vitamini Karbonhidrat Potasyum Folik Asit Bioflavin Soğuk algınlığı, grip, incinme, kalp hastalıkları ve felçten korur, Portakal suyundaki bir antioksidan olan bioflavin damarları ve kılcal damarları güçlendirerek kalbin zarar görmesini engeller, Ezik ve çürüklerin daha çabuk iyileşmesini sağlar, İçerdiği C vitamini ve folik asit sayesinde öksürüğü azaltır, Kanın pıhtılaşmasını, mide ve pankreas kanserini önleyici etkisi vardır, İçerdiği yüksek potasyum tansiyonun dengelenmesine yardımcı olur. Aynı zaman da potasyum cildin kuruyup kırışıklıkların oluşması da önler, Bağırsak gazlarını söker, bağırsak parazitlerinin dökülmesini sağlar, Karaciğerin düzenli çalışmasını sağlar, Safra salgısını artırır.
