



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ROKA

Çeşidi esansları, K ve P vitaminleri, çok faydalı mineralleri içeren rokanın, karaciğerin dostu, mideyi kuvvetlendirici, kansızlığı gideren, cinsel gücü çok artıran bir yeşillik olduğu ifade ediliyor. Uzmanlar, yeşil salata şeklinde yenen rokanın, tadı ve asitleri ile mideyi çalıştırdığını, hazmı artırdığını, iştahı açtığını, böbrekleri çalıştırdığını, idrar söktürdüğünü ve karında toplanan suyu boşalttığını bildiriyor.