



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SALATALIK

Yağ, azotlu bileşikler, karbonhidratlar, B, C vitaminleri ihtiva eder. Normalde herhangi bir yan etkisi yoktur. Hararet giderici, sinirleri yatıştırıcı, hazmı kolaylaştırıcı, balgam sökücü, şeker düşürücü özelliklerinin yanı sıra, sarılığa, mide iltihaplarına, mesane yolu hastalıklarına, güneş yanıklarına iyi geldiği saptanmıştır. Kasları gençleştirir. Deri hücrelerine elastikiyet sağlar. Günümüzde, kozmetik sanayi cilt bakımı için salatalıktan oldukça sık yararlanmaktadır.

