



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞALGAM

Şalgamın taş ve kum dök­tüğünü, bronşları boşalttığını, bol idrar söktürdüğünü ve pekliği giderdiğini söyleyen uzmanlar, şalgamın yaprakları ince kıyılarak salata şeklinde yenirse yukarıdaki hastalıklara iyi geldiğini bildiriyor. Uzmanlar, şeker hastalarının da şalgam yiyebileceğini vurguluyor ve şalgamın ne kadar çiğ yenirse o kadar faydalı olduğunu hatırlatıyor.