



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞALGAMIN FAYDALARI

İçerisinde A, B, C ve K vitaminleri, kalsiyum ve potasyum sayesinde, kalp, göz, kemik ve diş sağlığına oldukça faydalıdır.

Vücuttaki toksinlerin dışarı atılmasında oldukça etkilidir.

Boğazdaki iltihaplanmanın giderilmesine yardımcı olur.

İdrar söktürücü özelliği vardır.

Sindirim sistemini hızlandırır.

Antioksidan içeriğinin yüksek olmasıyla anti-kanserojen etki gösterir.

Soğuk algınlığına karşı koruyucu etkisi bulunmaktadır.

İştah açıcıdır, bu yüzden kilo almaya yardımcıdır. Kanın pıhtılaşmasını önler.

Anemi hastalığına iyi gelir.

Bronşları açar, astım ataklarını azaltır.

İçerisindeki zengin maddeler böbrek taşının düşürülmesine yardımcı olur.

Flavonoid içeriği yüksektir.

