



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SARIMSAK

Sarımsak kokusu yıllardır şikayet edilen bir durumdur. Kokuya sebep olan kükürtlü allian maddesidir. Maydanoz, karanfil sarımsaktan sonra soğan yemek, çiğ nohut yemek, ağız komple misvakla fırçalamak, elma yemek kokusunu gidermede etkili olabilir. Karın ağrısı ve zehirlenmeye karşı, çok aşırı yememek, aç iken yutmamak gerekir. Midede yanma yapacak olursa cacık içinde yenmelidir.

Sarımsak, damar sertliği, skorbüt (diş etlerinin kanaması) ve gut hastalığı için faydalıdır. Yemeklere soğanla birlikte 2- 3 diş sarımsak koyarsanız hem faydasından hem de lezzetinden yararlanabilirsiniz.

Sarımsak mide ve bağırsak faaliyetlerini artırdığından kabızlık çekenler için yararlıdır.

Tansiyonu düşürür, kan pıhtılaşmasını azaltır. Bazı mide kanserlerini önlediği ve bağırsıklık sistemini güçlendirdiği kanıtlanmıştır.