



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZEDE HAYAT VAR

Anadolujet Magazin

Şifalı bitkiler söz konusu olunca listede brokoli zirveyi kimseye kaptırmaz. Aynı aileden gelen karnabahar sağlıklı yaşamın şifrelerini içinde taşır.

Kış sofralarının lezzetli sebzesi pırasa ise Antik Çağ'dan beri değeri bilinen bir nimet.

Her mevsim kendi güzelliğini taşıyor hayata. Kış geldi, bazı bölgelere kar bile yağdı. Güneşli günlerin azalması bu mevsimin en büyük dezavantajı olarak görülse de doğa bize kış sebzeleri sunarak dengeyi sağlıyor. Vücudun metabolizma hızını düşürdüğü bu dönemde lif açısından zengin, bağışıklık sistemini güçlendiren besinlere yönelmek gerekiyor. Tezgâhlar brokoli, pırasa ve karnabaharla dolup taşarken bunları haftada en az üç gün tüketmenin tam zamanı. Metabolizmayı hızlandırmak, kemik sağlığına katkı sağlamak, yüksek lif oranıyla hızlı tokluk etkisi uyandırmak ve C vitamini deposu olmak gibi niteliklere sahip bu sebzeler kış mevsiminin olmazsa olmazları arasında.

Üstelik pırasa düzenli tüketildiğinde saç dökülmelerini engellerken, tabiatın mucize besinleri arasında gösterilen brokoli vücudun pH dengesini korumaya yardımcı oluyor. Karnabahar ise bütün faydalarının yanında günlük hayatın stresinden ve uykusuzluktan muzdarip olanların imdadına yetişiyor. Doğanın cömertçe sunduğu bu nimetleri sağlıklı tariflerle hazırlamaksa bize düşüyor.

