# SEBZELERİN YIKANMASI

Mustafa Özer, Doğal Beslenme Sağlık Rehberi

Sebzelerde genellikle saprofit total mikroorganizmalar (Çürükçül bakteriler) bulunur. Tarımda bekletilmemiş hayvan gübresi kullanımı, lağım sularıyla sebzelerin sulanması ve birçok etken sebzeleri parazit, mikrop yuvası haline getirir.
Eğer sebzeleri yemek, salata yapacağımız zaman çok iyi yıkamazsak, bu parazitler, bağırsaklarımıza oradan dolaşım sistemiyle karaciğer, dalak, akciğerlere ulaşabilir. Akciğeri bir mekan haline getiren mikroorganizmalar ölümlere neden olabilir.
Meyve ve sebzelere sülük gibi yapışan parazitler bir yıkama ile temizlenmezler.
Bir leğene meyve veya sebzeler konur, su doldurulur. 1 yemek kaşığı sirke veya limon suyu katılır. 5 dakika bekletilir. Ondan sonra güzelce yıkanır meyve veya sebzelere sülük gibi yapışan parazitler kendini limonlu veya sirkeli su ile bırakır. Tekrar bol suyla yıkanan meyve veya sebzeler afiyetle yenir. Salatalara sirke katıyoruz bu şekilde yıkamazsak kattığımız sirke parazitleri öldürür diyebilirsiniz. Sirke veya limon parazitleri öldürmüyor. Sebze ve meyvelere yapışan parazitlerin serbest kalmasını sağlıyor. Tekrar bol suyla yıkayınca parazitler temizleniyor. Evet meyve ve sebzelere bulaşan parazitlerden basit bir yöntem ile kurtulabiliyoruz. Fakat; Meyve ve sebzelere katılan hormondan, kimyasal gübreden ve kimyasal zehirden nasıl kurtuluruz bilemiyoruz. Onun için doğal tarım doğal beslenme diyoruz.

© lezzetler.com tarif no:27237 • adı:Sebzelerin Yıkanması • gönderen:doğan • indirme tarihi:26.04.2024 - 22:56