



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞEFTALİ

Şeftali A, B, C vitaminleri ve şeker içerir. Fazla yemek kalbe zarar verebilir. İshal yapar, susuzluğu giderir, serinletir ayrıca şeftali bazı karaciğer hastalarına kötü etki yapabilir.

Şeftali, yararlılık bakımından meyveler arasında ikinci sırayı alır, birincisi üzümdür.

Taze şeftali yapraklarından yapılan çay safra kesesi ve böbrek taşlarını düşürür.

Şeftali bol miktarda A, Bv B2, B6 ve C vitamini ihtiva eder. İdrar söktürür, idrarı arttırır. Karaciğer ve safrakesesinin faaliyetini düzene sokar.

