



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞEFTALİNİN YARARLARI

C vitamini Potasyum A vitamini B3 vitamini Folik Asit Kalp ve kansere karşı korur, Sindirim sistemini çalıştırır hazmı kolaylaştırır, Böbreklerin ve safra kesesinin düzenli çalışmasını sağlar, İdrar sökücüdür. Betakaroten, kanserin, özellikle akciğer kanserinin, kalp hastalıklarının ve kataraktın önlenmesine yardımcıdır, içerdiği kalsiyum ve magnezyum sayesinde kemik erimesinin önlenmesine faydalıdır, Kan yapıcı, cildi ve saçları canlı tutma özelliği vardır, kansızlığa iyi gelir.