



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞİFALI BİTKİLER

Sarımsak: A,B ve bol miktarda C vitamini ile grip virüslerinin vücutta çoğalmasını engelleyen allicine ve alin, iyot, kükürt.

Şifası: Kuvvetli bir mikrop öldürücü özelliği mevcuttur. Yüksek tansiyon hastalarının kan basınçlarını normal seviyelerde tutabilmeleri için tüketmeleri önerilir. Yaz, kış fark etmeden düzenli olarak tüketilmesi tavsiye edilir.

Zeytinyağı: Uçucu yağlar, fenol bileşikleri, nişasta, kalsiyum, fosfor, azotlu yağlar ve bol miktarda F ile C vitamini.

Bulgur: B1 ve B2 vitamini, yüksek protein, kalsiyum, demir, niasin, folik asit.

Zencefil: Uçucu yağlar, fenol bileşikleri, nişasta, kalsiyum ve bol miktarda C vitamini.

Soğan: A,B ve bol miktarda C vitamini, fosfor, iyot ve kükürt gibi vücuda çok faydalı maddelerin yanı sıra, antibiyotik vazifesi gören esanslar ve hazım artırıcı fermentler.

Pırasa: A,E, B1,B2 ve C vitamini, sodyum, potasyum, kalsiyum, fosfor, magnezyum ve demir.
Pırasa insan sağlığı için çok faydalı bir sebzedir. İştahsızlığı gideren pırasa, kan yapıcı ve idrar söktürücü özelliğiyle bilinir. Bağırsakları yumuşatarak, kilo aldırmadan besler.

Bulgur: B1 ve B2 vitamini, yüksek protein, kalsiyum, demir, niasin, folik asit.

Patlıcan: Bol miktarda A Vitamini, fosfor, kalsiyum, demir, potasyum, B1,B2,B3,B6 ve C vitamini.

Kabak: Potasyum, fosfor, kalsiyum, magnezyum, sodyum, demir, A,B1,B2,B3 vitaminleri.

Patates: Karbonhidrat, lif, fosfor, kalsiyum, demir, sodyum, potasyum, magnezyum, A,B1,B2,B3 ve C vitamini.

Bezelye: Fosfor, demir, sodyum, potasyum, magnezyum, B1,B2,B3,B6,C ve E vitamini ile folik asit.

Domates:Bol miktarda likopen, A,B,C,E ve K vitamini, kalsiyum, kükürt, fosfor ve potasyum.

Kekik: Eterli uçucu yağ; thymol (%50 civarında), carvacrol, borneol, cymol, pimen, tanen ve flavon.

Nane: Mentol, menton, jasmon, uçucu yağ, tanen, reçine
Defneyaprağı: Kalsiyum, fosfor, thiamine ve A vitamini.

Kışniş: Yüksek oranda C ve B vitamini ile kalsiyum, potasyum ve magnezyum.

Limon: C vitamini başta olmak üzere A ve B vitaminleri.

Maydanoz: Uçucu yağlar, apiin ile kalsiyum, potasyum, kükürt, demir, folik asit ile yoğun şekilde A (betakaroten), B1,B2 ve C vitamini.

Defneyaprağı: Kalsiyum, fosfor, thiamine ve A vitamini.

Karanfil: Kalsiyum, fosfor, thiamine A vitamini.

Kekik: Eterli uçucu yağ; thymol (yüzde 50 civarında), carvacrol, borneol, cymol, pimen, tanen ve flavon.

Patates: Karbonhidrat, lif, fosfor, kalsiyum, demir, sodyum, potasyum, magnezyum, A,B1 ,B2,B3 ve C vitamini.

Biber: Betakaroten, B1 ,B2,B6,C,E,P ve K vitaminleri, folikasit.

Kırmızı pancar: Bol miktarda A, B, C ve P vitaminleri ile potasyum, sodyum, magnezyum, fosfor, çinko, demir, kalsiyum, brom ve bakır.

Karanfil: Kalsiyum, fosfor, thiamine A vitamini, antiseptik, antibakteriyel, antifungal, antiviral, spazm çözücü.

Dereotu: Bol miktarda E ve C vitamini, Kalsiyum (sütten daha fazla), potasyum, magnezyum.

Maydanoz: Uçucu yağlar, apiin ile kalsiyum, potasyum, kükürt, demir, folik asit ile yoğun şekilde A (betakaroten), B1,B2 ve C vitamini.

Ayva: Protein, karbonhidrat, kalsiyum, demir, fosfor, potasyum, sodyum ve C vitamini.
Birçok hastalığa şifa olan ayva; kalp, akciğer, boğaz, mide, göz, bağırsak ve ağız rahatsızlıklarının tedavisinde destekleyicidir. Her yaşta sinir sistemini güçlendirir, mide ve bağırsakları zararlı mikroplardan koruyarak hazımsızlık gibi sorunları önler. Cildi ve tırnakları zinde, parlak ve daha sağlıklı hale getirir.

Elma: Bol miktarda antioksidan, yoğun A ve C vitamini.