



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOĞAN

Bol miktarda A, B₁, B₂, B₆ ve C vitamini ihtiva eder. Vücudu hastalıklara karşı korur. Kalb adalelerini kuvvetlendirir. Kalb damarlarını genişletir. Prostat sertleşmesini, prostat büyümesini önler. Kandaki şeker miktarını regüle eder.

Soğan iştahı açar. Tansiyonu düşürür. Hasletleri sayılamayacak kadar çok olan soğanı sıhhatli yaşamak isteyen herkese tavsiye ediyoruz.