



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## SOĞANIN YARARLARI

Soğan insanın sağlıklı kalmasında çok yararlıdır. Başlıca özelliği kanser hücrelerinin oluşmasını ve çoğalmasını önlemesidir. Kullanılan ilaçların çoğunda soğandaki yararlı maddeler vardır. Çiğ yenirse dişlerin dökülmesini önler. Yemeklere de bol soğan yerinde olur.

---