



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SOĞUK SUYUN ZARARLARI

Soğuk, buz gibi su birdenbire içilirse zararlı hatta çok tehlikelidir. Bu yüzden akciğerlere ve beyne kantoplanır. Bu gibi soğuk sular, yudum yudum ağır ağır içilmelidir. Diğer taraftan mide üşütmesi, nezle gibi hallerde soğuk su içilmemelidir.

---