



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ŞUBAT AYININ SEBZELERİ

Şubat ayı, bağışıklığı güçlendiren sebzeler açısından oldukça zengindir. Mevsimine uygun sebzeler tüketerek vücudumuzu hastalıklara karşı daha dirençli hale getirebiliriz.

**Ispanak:** Demir açısından zengin olup kansızlığa iyi gelir. Göz sağlığını destekleyen lutein içerir.

**Brokoli :** Antioksidanlar açısından zengin olup kansere karşı koruyucu etki gösterir. C vitamini deposudur ve bağışıklığı destekler.

**Havuç:** Beta-karoten kaynağıdır, göz sağlığı için faydalıdır. Cilt ve bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkileri vardır.

**Pırasa:** Lif açısından zengin olup sindirimi destekler. Kalp sağlığını koruyucu etkisi vardır.

**Kereviz:** Karaciğer dostu olup toksinlerin atılmasına yardımcı olur. Vücutta ödem oluşumunu önler.

**Turp:** Sindirimi kolaylaştırır ve mideyi rahatlatır. C vitamini deposudur ve bağışıklık sistemini destekler.

**Lahana:** Bağırsak sağlığını destekleyen probiyotik etkisi vardır.

**Düşük kalorili olup diyet dostudur.**

**Karnabahar:** Lif açısından zengin olup sindirimi destekler.

**Kanser karşıtı bileşenler içerir.**

