



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TURŞU GENÇLEŞTİRİR

Genç kalmamızı sağlayan en önemli maddelerden biri mayalardır. Mayalar, canlı besinlerdir. Türk mutfağının çok sevilen bir yiyeceği olan turşular, mayalı oldukları için sindirime çok yararlıdır. Başka bir bakımdan vücuda dokunmuyor, doktor tarafından kişiye özel olarak tavsiye edilmiyorsa, turşu ne kadar çok yenirse o kadar faydalıdır.



Fotoğraf "KARATAYLI" tarafından gönderildi. 23.09.2020