



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TURŞUNUN FAYDALARI

Özellikle lahana turşusu gibi ev yapımı turşular fermente bir besin olduğundan dolayı, probiyotik yani sağlığa yararlı mikroorganizma, kaynağıdır. Böylece bağırsakları ve sindirim sistemini düzenler, kabızlıktan korur, mutluluk hormonu olan serotonin salgılanmasını destekler

Yapısındaki sirke ve tuz sayesinde, antimikrobiyaldır yani mikroplara karşı koruyucudur. Aynı zamanda çeşit çeşit sebzelerden yapılan ev turşusunun antioksidan kapasitesi artacağından sofrada bulunan salatalar gibi bağışıklık sisteminin güçlenmesine katkı sağlar

Bunların yanı sıra turşu, sebze grubundan olduğundan dolayı lif kaynağıdır. Böylece kan şekerinin dengelenmesinde, kabızlığın giderilmesinde rol oynamaktadır.

Sağlıklı bireylerde, mutfağımızın adeta bir geleneği olan kuru fasulye ya da nohut yemeğinin yanında bir miktar turşu, hem lezzet hem de sağlık açısından katkı sağlar.