



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TURŞUNUN FAYDALARI

Bağırsakları ve sindirim sistemini düzenler, kabızlıktan korur, mutluluk hormonu olan serotonin salgılanmasını destekler.

Mikroplara karşı koruyucudur. Aynı zamanda çeşit çeşit sebzelerden yapılan ev turşusunun antioksidan kapasitesi artacağından sofrada bulunan salatalar gibi bağışıklık sisteminin güçlenmesine katkı sağlar.

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.

