



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TURŞU MİDENİN DOSTUDUR!

Türk mutfak kültürünün ayrılmaz bir parçası olan turşunun sağlık açısından da önemli bir işlevi olduğu tespit edilmiştir. Suyunun iştah açıcı özelliğine sahip olduğu bilinen turşunun, kanserden gribe, ülsere kadar on'a yakın hastalığa karşı koruyucu olduğu belirlenmiştir. Uzmanlar turşunun bilinenin aksine midenin düşmanı değil, dostu olduğunu söylüyorlar. Sebze ve meyvelerden 100'ün üzerinde çeşidi ile yapılan turşunun tam bir doğal şifa kaynağı olduğu belirlenmiştir. Uzmanlar soğan, sarımsak, kozalak, armut, enginar, elma, yumurta, kiraz, vişne, ayva gibi hem ülkemizde üretilen hem de yurt dışında ithal edilen sebze ve meyvelerden imal edilen turşunun her çeşidinin sağlık açısından çok önemli işlevlere sahip olduğunu belirtiyorlar.
