



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TURŞUNUN FAYDALARI

Turşu bolca lif ve fermente maddeler içerir. Probiyotikler sayesinde metabolizmayı hızlandırır ve bağırsakları çalıştırır.

Bağırsaklarınız son günlerde durgun ise; sebze turşuları tüketerek kabızlık gibi problemleri çözebilirsiniz. Turşunun yapısındaki yararlı bakteriler, kan dolaşımını düzenler. Kan basıncını dengeleyen turşu türleri, kalp hastalıkları riskini de en aza indirir. Haftada 3 defa turşu tüketimi ile, kalp hastalıklarından uzak kalmanız mümkündür.

Turşu, doğal ve leziz bir ağrı kesici besindir.

Vücudun su kaybını gideren turşu, sporcularda oluşan kas ve kemik ağrılarını dindirir.

Yorgun geçen günlerden sonra öğünlerinizde yarım porsiyon turşu tüketerek, ağrı kesici ilaç almaktan uzak kalabilirsiniz.

Kış günlerinde taze sebze ve meyve bulmakta zorlanan kişiler, turşu tüketerek vücudunu hastalıklara karşı koruyabilir. Özellikle de pancar turşunun faydaları ile vücudu koruma altına alan kişiler çok şanslı. Çünkü pancarda bulunan polifenoller vücudun tüm sene boyunca sağlıklı kalması için çalışıyor.

Ani acıkmalar ve baş dönmeleri yaşayanlar, bir iki lokma turşu ile kan şekerini dengeleyecek. Hem de sağlığı tehdit etmeden.

Birden gelen tatlı krizine karşı çikolata ya da paketli ürünler tercih etmek yerine, salatalık turşusunun faydaları ile açlığınızı giderebilirsiniz.

Mide bulantısı hissedilen durumlarda bir bardak turşu suyu içerseniz, midenizde oluşan o rahatsız edici hissi ortadan kaldıracaktır.

Turşu suyunu hem içerek hem de cildinize sürerek tahriş olan dokuları yenileyebilirsiniz.

Turşu suyu sadece insanları değil bitkileri de canlandırmaktadır. İçerisindeki vitaminler sayesinde, hücreleri canlandırır ve bitkilere güç verir.

