



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TUZUN FAYDALARI

Araştırmalar sonucunda vücuttaki tuz yapısının az olması kronik hastalıklara yol açabildiği saptanmıştır. Bu yüzden hiç tuz tüketmemek yanlıştır.

Solunum yolu hastalıklarında tuz tüketilerek zararlı bakterilerin sayısı azaltılabilir.

İnsülin değeriinin düşmesine yardım eden tuz diyabet hastalarının rahatlıkla tüketebileceği besinlerden birisidir. Tuz eksikliği kişide aşırı balgam üretimine sebep olur. Bu da uyurken salya akıntısına neden olur.

