



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÜZÜM

Böbreklerin çalışmasını uyarıp, kalp atışını düzenler. Karaciğeri temizler. Siyah üzüm kabukları ve çekirdeği ile yenilirse hücreleri yeniler.

Üzüm bol miktarda A, B1, B2, ve C vitamini ihtiva eder. Vücut yağlanmasına, kalb ve böbrek rahatsızlıklarına karşı son derece müessir bir devadır. Kansızlığı giderir. Bağırsak rahatsızlıklarına iyi gelir. Cilde tazelik ve güzellik bahşeder. Yüzdeki kırışıklıkları giderir. Üzüm kuru çok faydaladır. Vişne A, B1 B,2 ve C vitamini ile potasyum ihtiva eder. İdrar söktürür. İdrarı bollaştırır. Yabanisi de aynı hasletlere sahiptir.

C vitaminlerinden yoksun olmasına karşın, A ve B vitaminleri yönünden zengin olan üzümde ayrıca bol miktarda potasyum ve demir bulunuyor. Beden ve zihin gücünü artırıyor.

Üzüm kan dolaşımını canlandırmasının yanı sıra kanseri de önleyen bir meyvedir ve bu özelliği kesinlikle kanıtlanmıştır.

