



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÜZÜM

Üzüm B ve C vitaminleri bakımından zengindir. Sindirimi kolaylaştırır, vücuda çeviklik verir. Kansızlık, verem gibi sinsi hastalığa tutulmuş olanlarla, karaciğerinden rahatsız olanlara, böbreklerinde kum, taş bulunanlara şifalıdır. Üzüm çocuklar için de besleyicidir; yalnız henüz karaciğeri gelişmemiş küçüklere verilmemelidir.
