



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÜZÜMÜN ÇEKİRDEĞİNİ YİYİN, SUYUNU İÇİN

Bol miktarda potasyum, demir, A ve B vitamini içeren yaş ve kurutulmuş biçimde tüketilebileceği gibi sirke, pekmez yapımında kullanılan üzümün faydaları saymakla bitmiyor.

Üzüm, beden ve zihin gücünü artırıyor. Kan yapıyor. Yüksek tansiyonu düşürüyor. Mide ülseri, gastrit, karaciğer hastalıkları, romatizma ve mafsal iltihabına iyi geliyor. Kalbi kuvvetlendiriyor, kanı temizliyor. Böbreklerdeki kum ve taşların düşürülmesine yardımcı oluyor. Bilim adamları, kara üzüm suyunun kalp için koruyucu etkiye sahip olduğunu söylüyor. Ama şeker hastalarına üzüm suyu önerilmiyor. Üzüm çekirdeği ise, güçlü bir antioksidan.