



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAŞLANMAYI GECİKTİRMEK İÇİN: TATLI PATATES

Beta karaten, havuca, bal kabağına, kayısıya, tatlı patatese ve diğer sarı ve turuncu sebze, meyvelere rengini veren bir pigmenttir. Bu antioksidan ise, A vitaminine dönüşerek kalp hastalıklarına, çarpıntılara, kansere karşı korur. Bunun yanında kırışıklıkları da önler. Dolayısıyla geç yaşlanmayı da sağlar. Erişkinlerin günde 0.7 mg. A vitaminine ihtiyacı olduğunu düşünürsek, günde 100 gram tatlı patates bu ihtiyacı rahatlıkla karşılayabilir.

© lezzetler.com tarif no:18315 • adı:Yaşlanmayı geciktirmek için: Tatlı Patates • gönderen:Miranda • indirme tarihi:21.09.2024 - 04:02