



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YEMEK VE NEŞE

"Bir kahkaha bir kalem pirzolanın yerini tutar" derler. Hele bu kahkaha yemekte olursa... Çünkü iştah ve sindirim, aynı zamanda da sinir sistemini ilgilendirir. Üzüntülü, sinirli bir durumda yenen yemekler hem gerekli yararı sağlamaz, hem de iyi sindirilemez. Aksine neşe içinde yenen yemekler çok yararlıdır.

Afiyetle...