



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## YERELMASI

Yumrularında bir polisakkarit olan inulin bulunduğundan, pişirilmesi gereken bir sebzedir. Şeker hastalığı olanlara verilir. Çiğ olarak yenilmemelidir. Çünkü inulin 100 derece sıcaklıkta meyve şekerine dönüşür, dolayısıyla çiğ yenmesi etkili olmaz.

A, B, ve C vitamini ihtiva eder.

Yerelması vücudu geliştirir, güzelleştirir. Böbrek ve mesane kumlarını düşürür. Karaciğer ve safrakesesinin çalışmasını düzene koyar.

