



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YİYECEKLER VE CİLDİMİZ

Yiyeceklerimizin cilt bozukluklarıyla yakından ilgisi vardır. Cildinden, bilhassa sivilcelerden şikâyet edenler, yiyeceklerine çok dikkat etmelidir. Albüminli besinler, cilt bozukluklarında yasaklanmaktadır. Her ne kadar, yumurta, çikolata, tatlılar vs. gibi yiyecekleri uzaktan seyretmek zorsa da, bunlar cilt bozukluklarını artırmaktadır. Aksine sebze, meyve vs. cilde faydalıdır.