



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURT

Süt kaynatılarak yoğurt yapıldığı için, yoğurdun yapısında mikrop bulunmaz. Yoğurt halini aldıktan sonra da mikrop üremesine uygun bir ortam teşkil etmez. Hatta çeşitli mikroplar bulaşsa bile, bu mikropları kendi bünyesinde öldürür. Bunun yanında sindirim sistemine uygunluğu, herkezin bilhassa hastaların bol bol yoğurt yemeleri gerekir. Yoğurt zehirler üzerine de panzehir etkisi gösterir. Bazı insanlar yoğurdun ömrü uzattığını söylerler.
