



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURDUN FAYDALARI

Japonya'da yapılan ve sonuçları İngiltere'de yayınlanan araştırmalar, şekersiz yoğurdun nefes kokusunu giderdiği, diş taşı ve diş eti hastalıklarını doğal yoldan önlediğini ortaya koydu. Araştırma kapsamında 6 hafta boyunca günde 1 porsiyon yoğurt yiyenlerin yüzde sekseninde nefes kokusuna yol açan hidrojen sülfid düzeyinin düştüğünü belirten Japon bilim adamları, yoğurdun içindeki maddelerin bu rahatsızlığı önlediğini vurguladı. İngiliz diş sağılığı vakfı yöneticileri, İngiltere'de her 4 kişiden birinin nefes kokusu sorunu bulunduğunu ve her 20 kişiden 19'unun hayatlarının bir döneminde diş eti iltahaplarından çektiğini bildirdi.

© lezzetler.com tarif no:637 • adı:Yoğurdun faydaları • gönderen:Aycan • indirme tarihi:07.04.2025 - 11:40