



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURT YİYENLER GEÇ YAŞLANIR

Yoğurt yemeği alışkanlık haline getirenler geç itiyarlarlar. Çünkü kokutucu bakteriler proteinleri bozup İndol, fenol, skatol gibi maddeler hasil ederler. Bunlar insan için zehirlidir. Sinir sistemine sirayet edip erken yaşlandırırılar. Yoğurt yemekle faydalı bakteri olan Lac-tobacillusacidophillus'un gelişmesi sağlanır. Bunun çıkardığı asit, zehirli bakterilerin gelişmesini, üremesini önler. Vakumlu yoğurt yerine, klasik sarı sulu yoğurtlar tercih edilmelidir.