



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YUMURTA

Çocukların her gün bir yumurta yemesi gerekir. 40 yaşından sonra ancak haftada 1- 2 yumurta yemelidir. Bozuk yumurtalar mide ve barsaklara çok zararlıdır. Zira, sancı, ishal ve barsak iltihabı yapar ve karaciğer ve safra kesesi dahil olduğu halde birçok hastalıklara sebep olur. Bu sebepten yalnız günlük ve ancak üç, dört günlük yumurtalar almak ve kullanmak şarttır. Faydası da sade bu tazeliğindedir.