



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİN

Zeytinde kansere karşı etkili bir çok maddenin yanı sıra A, D, E ve K vitaminleri de mevcuttur. İnsanları virüs, bakteri ve mantarların sebep olduğu bazı hastalıklardan korur. Zeytin, kansere karşı koruyucu olduğu yapılan araştırmalardan sonra ortaya çıktı. Sindirim bozuklukları, safra kesesi hastalıkları ve safra kesesi taşında, bilhassa bağırsak kanseri ve kalp rahatsızlıklarında büyük yarı vardır. Bol miktarda zeytinyağı kullanıldığı için dünyada kalp rahatsızlıklarının en az görüldüğü yer Girit adasıdır. Giritte kişi başına yılda 22 litre zeytinyağı tüketilir, bu rakam Türkiye'de kişi başına 800 gr. dır.

© lezzetler.com tarif no:781 • adı:Zeytin • gönderen:SonaY • indirme tarihi:06.05.2025 - 07:59