



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞI

Zeytinyağı, katı ve sıvı bütün yağlar arasında en kolay hazmedilendir.

Yemeklerden önce içilirse, mideyi ülsere karşı korur.

Limon ya da kahveyle içilirse, kabızlığı giderir ve bağırsaklara hiçbir zarar vermez.

İdrar yolları ve safra kesesi rahatsızlıklarının giderilmesinde etkilidir.

Zeytinyağı, cildi besler, korur ve yumuşatır. Cildin ve yüzün genç görünmesini sağlar.

Zeytinyağı, anne sütüne yakın miktarda linoleik asit içerir.

Yaşsız inek sütüne zeytinyağı katıldığında, anne sütünü bırakmış bebekler için anne sütü gibi doğal bir besin kaynağı özelliği kazanır.

Çocukların gastrit hastalıkları için mükemmel bir ilaçtır.

Beynin gelişimini ve kemiklerin güçlenmesini hızlandırır.

Ağızda çalkalandığında dişlerin beyaz kalmasını sağlar ve dişetlerini güçlendirir.

Zeytinyağı; A, D, E ve K vitaminlerini içerir. Bu vitaminler sayesinde hücreleri yeniler, doku ve organların yaşlanmasını geciktirir. Beynin daha uzun süre sağlıklı ve zinde çalışmasını sağlar.

Zeytinyağı, hayvansal yağların tam aksine, zararlı kolesterol miktarını düşürür, dolayısıyla kalp krizini azaltır.

Bekletilmiş zeytinyağı vücudun ovulması, derinin soluk alması ve vücut uyusukluğunun giderilmesi için tavsiye edilmektedir.