



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞI VE SİNDİRİM

Bütün yağlar midede değil bağırsaklarda sindirilir. Yağların içinde en kolay sindirilene zeytinyağıdır. Çünkü zeytinyağı diğer yağlardan farklı olarak midede bulunduğu sürede sindirim için gereken mide asitlerini azaltmaz. Zeytinyağı, safra kesesinin kollestorelden temizlenmesine yardımcı olur. Ayrıca kabızlığı önleyerek bağırsakların daha iyi çalışmasını sağlar.



Fotoğraf "bahçe güzeli" tarafından gönderildi. 11.07.2017