



# SEBZELEERİN FAYDALARI



## Ispanak

Amerika Birleşik Devletleri'nde, tüketimde ıspanak salatası başı çekiyor. Demir yönünden zengin, koyu yeşil yapraklı ve güzel tadı olan ıspanak, diğer yapraklı sebzelere nazaran daha çok protein içeriyor. Salatada yenilen çiğ ıspanak, harika bir lif kaynağı. Ispanak suyu, bol C vitamini ile soğuk algınlıklarına karşı dayanıklılık veriyor ve hemoroid rahatsızlığına iyi geliyor.

Ispanak, provitamin A, C vitaminleri, demir ve çeşitli enzimlerce çok zengin olup, bu maddeler, insanda bol kan yapıyor. Ispanak ayrıca, ke-

miklerin ve dişlerin sağlığını temin ediyor. Ispanak suyu, kalp adalelerini de kuvvetlendiriyor. Özel enzimi ile peklığı giderip bağırsak zehirlenmesini önüyor. Kalp rahatsızlığı olanlara, haftada 1-2 fincan taze sıkılmış ıspanak suyu içmeleri öneriliyor. Uzmanlar, ıspanağın, karaciğeri, lenf bezlerini, kan dolaşımını uyardığını belirterek, hamilelere, kanlı canlı bir bebeğe sahip olmaları için bol ıspanak yemelerini tavsiye ediyor.

## Bezelye

Kansızlığı gideren ve peklığı geçiren taze be-

zelyenin, kan kanserine karşı koruyucu etkisi olduğunu ifade eden uzmanlar, gıda değeri ve insana zarar vermeme bakımından fasulyeden daha üstün olduğunu savunuyor.

## Lahana

Bol miktarda B, C ve E vitamini ve potasyum içeren lahananın, şeker ve romatizma hastaları için de çok faydalı olduğunu belirten uzmanlar, bol

arsenik, kükürt ve vitaminleri ile kanı temizleyip cildi güzelleştirdiğini, bol idrar söktürdüğünü, vücuttaki suyu ve zehirli maddeleri idrarla dışarı attığını bildiriyor. Uzmanlar, lahananın kansızlığı giderdiğini ve kansere karşı etkili olduğunu da kaydediyor. Uzmanlar, sadece lahana çeşitlerinde bulunan U vitamininin, mide ve bağırsakların iç yüzeyini koruduğunu, oraldaki yaraların iyileşmesini sağladığını da vurgulayarak, bu sebzenin, yaşlanmayı önleyici ve kalp krizine karşı koruyan bir mineral kabul edilen selenyumun kaynağı olduğunu hatırlatıyor. Uzmanlar, selenyumun ayrıca, sağlıklı görünümlü bir cilt verdiğini de belirtiyor.

### **Karnabahar**

Fosfat ve potasyum ihtiva eden ve içeriğinde, kadınlara göğüs kanserine karşı koruyan indol-3 karbonal bulunan

karnabaharın, lahanadaki besin değerinin çoğuna sahip olduğunu bildiren uzmanlar, “Karnabahar çiçek olduğu için, bol bol fosfor ve vitaminleri, cinsiyet hormonu, bol E vitamini ve protein içerir. Bu maddeleri ile cinsel gücü artırır, buna bağı olarak kalp rahatsızlıklarını da giderir. Sinirleri ve beyni iyi çalıştırır, onların yıpranmasını önler” diyorlar.

### **Brokoli**

Uzmanlar, brokolide, havuçtakinden daha fazla beta karoten bulunduğunu söyleyerek, bu sebeple yenilebilecek, suyu içilebilecek en iyi besinlerden olduğunu kaydediyor. Beta karotenin, güçlü bir kanser savaşçısı olduğunu vurgulayan uzmanlar, yemek borusu, mide, bağırsak kanserleri tehlikesini azalttığını ifade ediyor.

Brokolinin ayrıca, B1 ve C vitamini ile dolu olduğunun altını çizen uzmanlar, yüksek miktarda kalsiyum, kükürt, potasyum ve selenyum maddeleri içerdiğini belirtiyor. Mineral ve demir eksikliğini gideren brokolinin vitamin deposu olduğunu bildiren uzmanlar, suyunun havuç veya elma suyu ile karıştırılarak içilmesinin de faydalı olduğunu kaydediyor.

### **Pırasa**

Pırasanın bol vitaminleri, mineralleri ve çeşitli nitritleri ile çok şifa verici özelliği bulunduğunu vurgulayan uzmanlar, mide-bağırsak rahatsızlıkları, deri hastalıkları, damar sertliği için faydalı olduğunu belirtiyor. Uzmanlar, pırasa yemeğinin, bağırsaklara yumuşaklık verip peklığı giderdiğini, hemoroidi olanlara da ferahlık sağladığını bildiriyor. Uzmanlar, pırasa çorbasının, böbrekleri çalıştırarak bol idrar söktürdüğünü ve vücutta birikmiş üre asidi ve urat tuzlarını dışarı attığını ifade ediyor.

