

# KARAABİBER(Piper nigrum)



## **Karabiber 'in İçerdiği Maddeler:**

Uçucu aromatik yağlar, sindirime yardımcı enzimler ve etken maddeler içermektedir

## **Karabiber 'in Özellikleri:**

Karabiberin anavatanının Hindistan olduğu tahmin edilmektedir. Ülkemizde çok

yaygın olarak tüketilse de üretimini yapamamaktayız. Ülkemizin iklimi karabiber yetiştirmeye elverişli değildir. Genel olarak yazın ve kışın olmak üzere senede iki defa toplanmaktadır. Kendine has acımtırak bir tadı bulunmaktadır.

## **Karabiber 'in Faydaları:**

- Sindirimi kolaylaştırır.
- İştah açıcı özelliğe sahiptir.
- Bağışıklık sistemini kuvvetlendirir.
- Şeker hastalığına iyi gelir.
- Gıdaları bozan bakterilerin üremesini engeller.
- Kan yapıcı özelliğe sahiptir.
- Doğal afrodisyaktır.
- Fazla olarak alındığında sindirim sisteminde çeşitli sorunlara yol açabilir. Bu yüzden günde 1-3 gr arası kullanılması önerilmektedir.