

# LAHANA( Brassica oleracea capitata)



## **Lahana 'nın İçerdiği**

### **Maddeler:**

Eterli yağ asitleri, B1 Vitamini, B2 Vitamini, B3 Vitamini, C Vitamini, D Vitamini, E Vitamini, Folik Asit ve protein içermektedir.

## **Lahana 'nın Özellikleri:**

Genel olarak güz ve kış mevsimlerinde yetiştirilen bir sebze türüdür. :iğ olarak yenildiğinde

yararı daha fazla olmaktadır. Yoğun miktarda lif içermektedir. Çiçekleri genellikle sarı renklidir. Cinsine ve iriliğine göre 30kg a ağırlıkta bulabilmektedirler. Kendine has ve keskin bir kokusu bulunmaktadır. İyi pişirilmediği taktirde gaz yapıcı etkiye sahiptir.

## **Lahana 'nın Faydaları:**

- Kadınlarda meme kanserine karşı korumaktadır.
- Erkeklerde prostat kanserine karşı korumaktadır.
- Sindirim sistemine iyi gelir.
- Cinsel gücü arttırıcıdır.
- Karaciğeri rahatlatır.
- Mide ülserlerine iyi geldiği bilinmektedir.
- Vücuttaki toksik maddelerin atılmasına yardımcı olur.
- Kan şekerini düşürür. Şeker hastaları kolaylıkla kullanabilirler.
- Cildi güzelleştirir.
- Kanı temizler.
- Akciğer kanserinin oluşumuna engel olmaktadır.

