

MARUL(Lactuca)



Marul 'un İçerdiği Maddeler:

Terpenoid, falovonlar, acı ve etken maddeler, A Vitamini , B Vitamini , C Vitamini , D Vitamini, bakır, flor içermektedir.

Marul 'un Özellikleri:

Ülkemizde Akdeniz Bölgesinde yetişmektedir. Yetiştığı koşullar olarak ılıman iklimin hakim olduğu yerlerde yetişmektedir. Ülkemizde yaygın olarak

tüketilmekte birlikte genelde salatala olarak yenilmektedir.

Marul 'un Faydaları:

- Sinir sistemini kuvvetlendirir.
- Bağışıklık sistemini kuvvetlendirir.
- Vücut için gerekli olan vitamin ve mineralleri ihtiva etmektedir.
- Hipertansiyonu düşürmektedir.
- Hemoroid oluşumunu engeller.
- Büzücü etkiye sahiptir.
- Kan şekerini düzenleyici etkiye sahip olduğundan şeker hastaları için yararlıdır.
- Kabızlığı giderir.
- Yüksek oranda lif içermektedir.