

# TURP(Raphanus sativus)



## **Turp 'un İçerdiği Maddeler:**

Protein, karbonhidrat, bitkisel yağ, diyet lif, sodyum, magnezyum, potasyum, kalsiyum, demir, B Vitamini, C Vitamini ihtiva etmektedir.

## **Turp 'un Özellikleri:**

Tüketimi en yoğun olarak kış aylarında yapılmaktadır.

Çiçekleri genel olarak yaz aylarında açmakla birlikte beyaz ve mor renklidirler. İştah açıcı özelliğinden dolayı çok eski zamanlardan beri kullanılmaktadır. Otsu bir bitki türü olan turp oldukça yüksek besin değerine sahiptir.

## **Turp 'un Faydaları:**

- Mikrop öldürücü özelliğe sahiptir.
- Boğaz ağrılarına iyi gelir.
- Öksürüğü azaltıcı etki gösterir.
- Vücut için gerekli vitamin ve mineralleri içermektedir.
- Karaciğeri kuvvetlendirir.
- Zararlı maddelerin vücuttan atılmasına yardımcı olur.
- Kalbi kuvvetlendirir.
- İdrar söktürücü etkisi bulunmaktadır.
- Mide bulantılarını keser.
- İçerdiği bileşimi sayesinde cildi besleyip, güzelleştirir.
- Böbrek taşlarının düşürülmesine yardımcı olmaktadır.

