

## Üç meyvədən biri...

Sənət yaddaşımızda gözəllik nişanəsi olan nar insan sağlamlığının da ən keyfiyyətli qaynaqlarından biridir. İndi bolluğuna düşdüyümüz narın tərkibi kalium, dəmir, kalsium, fosfor mineralları, C və B1, B2 vitaminləri ilə zəngindir. Nar qızdırmanı, yorğunluğu aradan qaldırır, bədənə enerji verir, ürəyi, mədəni və diş ətinə qüvvətləndirir. Mədə iltihabı və ağız yarası üçün faydalıdır, immunitet sistemini gücləndirir, orqanizmi xərçəng xəstəliyindən qoruyur. Nar təzyiği aşağı salır, damar sərtliyinin qarşısını alır. Bu xüsusiyyətlərinə görə ürək-damar xəstəliklərinə qarşı ən yaxşı qoruyucu vasitə hesab olunur. Ürəyin ən gözəl dərmanı 1 stəkan nar suyudur. Nar qabıqlarının dəmləməsi ishalı kəsir, bağırsağ qurdlarını tökür, narın dənələrini örtən pərdə isə həzmi asanlaşdırır. Hər gün nar suyu içmək insanın bel nayihəsindəki yağların əriməsinə səbəb olur.

Araşdırmalar təsdiq edir ki, iki həftə ərzində gündə 50 ml nar suyu qan təzyiqini artıran səbəbləri azaldır. Nar, həmçinin, damarlarda yaranan tıxanıqlıqda faydalıdır.

Mütəxəssislər bir fincan nar suyunun 10 fincan yaşıl çaya bərabər olduğunu qeyd edirlər. Narın tərkibində xərçəngə qarşı müdafiə özəlliyinə sahib olan antioksidantlar qırmızı şərab, yaşıl çay, portağal şirəsi ilə müqayisədə 3 dəfə çoxdur.

Şirin nar mədənin fəaliyyətini gücləndirir, turş nar isə mədədə olan yanma hissini aradan qaldırır.

Nar şirəsi diabetdən əziyyət çəkənlər üçün ən xeyirli dərman sayıla bilər. Tədqiqatın nəticələrinə görə, üç ay müddətində hər gün 180 ml nar şirəsi içmiş xəstələrdə damarlarda aterosklerozun inkişaf riskinin əhəmiyyətli dərəcədə endiyi müşahidə olunmuşdur. Ən təəccüblüsü odur ki, nar şirəsinin tərkibində olan şəkər qanda şəkərin səviyyəsini qaldırmır. Alimlər bunu başqa meyvələrdən fərqli olaraq, nar şirəsinin tərkibindəki şəkərin unikal antioksidantla bağlı olması ilə izah edirlər ki, bu da onu ateroskleroza qarşı preparata çevirir...

### ***Nar bilərziyi salata hazırlamaq üçün Lazım olan ərzaqlar***

- 3 ədəd yerkökü;
- 3 ədəd kartof;
- 2 ədəd kiçik və ya 1 ədəd; iri çuğundur;
- 3 ədəd yumurta;
- 1 stəkan qoz ləpəsi - xırda-xırda doğranmış;
- 2 ədəd sümüksüz, dərisiz toyuğun döş əti;
- mayonez (mayonezi xama ilə qarışdırmaq da olar);
- duz;
- istiot;
- 1 iri narın dənələri.

Yerkökü, kartof, çuğundur (ayrı qazanda) və yumurtanı suda bişirin. Onları sürtkəcin iri gözündən keçirib ayrı-ayrı qablara yığın. Başqa qazanda bir az duz salınmış suda toyuq ətinə də bişirib əlinizlə didin. İri yastı qabın ortasına su stəkanı qoyun. Ərzaqları stəkanın ətrafında bu ardıcılıqla yayın: kartof, mayonez, çuğundur yarı, mayonez, yerkökü, mayonez, qoz, toyuğun yarı, mayonez, yumurta, mayonez, qalan toyuq, mayonez, çuğundur, mayonez. Axırda mayonezi salatın hər tərəfinə çəkin. Üstünə və kənarlarına nar dənələri səpin və əlinizlə yüngülvari sıxın ki, yapışsınlar. Bir neçə saatlıq soyuducuya qoyun.