

Qırmızı bibər

İndi bibərin günəşin şüalarına bələnib qızaran, göz oxşayan vaxtıdır. Mütəxəssislərin rəyinə görə, yaşılından daha şirin və yetkin olan qırmızı bibərin faydaları yalnız yeməklərə dad verməklə məhdudlaşmır - onun insan orqanizminə faydası daha böyükdür. Son araşdırmalar zamanı aşkar edilmişdir ki, qırmızı Çili (acı) bibəri ağrıkəsici xassəyə malikdir və bunun tibbi baxımdan əvəzsiz əhəmiyyəti var. Bundan başqa:

- qırmızı bibər xərçəngə qarşı ən təsirli vasitələrdən biri sayılır. Onun tərkibindəki likopen maddəsi orqanizmdə xərçəngə qarşı olduqca güclü müqavimət yaradır;
- qırmızı bibər antioksidantlarla zəngindir və ürək narahatlığı riskini azaldır;
- insanın artıq çəkiddən xilas olmasına yardım edir. Bibər bədəndə istiliyi artırır və oksigenə ehtiyac yaradır. Bunun sayəsində çəkinin azalmasına əlverişli şərait yaranır;
- qırmızı bibərdəki A vitamini gözlərə və immunitet sisteminə faydalıdır;
- tərkibindəki B vitamini beynin inkişafı üçün əhəmiyyətlidir. Bədənin maddələr mübadiləsinə müsbət təsir edir və zülalın enerjiyə çevrilməsinə köməkçi olur;
- E vitamini hüceyrələri qoruyur və bunun nəticəsində xərçəngin yaranma potensialı azalır;
- qırmızı bibərin tərkibində olan bol C vitamini immunitet sistemini gücləndirir, kalium isə infarkt riskini azaldır.

Bibər turşusu hazırlamaq üçün

- *Yarım kilo bibər;*
- *2 stəkan üzüm sirkəsi;*
- *2 stəkan su;*
- *5 diş sarımsaq.*

Qazana sirkəni, suyu töküb qaynadın. Bibərləri yuduqdan sonra qaynayan sirkəli suya tökün, rəngi saralanadək qaynadın. Sonra süzüb soyumağa qoyun. Soyumuş bibərləri şüşə qaba yığın. Sarımsaqları soyub sürtgəcdən keçirin. Qazandakı sirkəli su ilə sarımsağı qarışdırıb bibərlərin üzərinə tökün və qabın qapağını möhkəm bağlayaraq bir gecə soyuducuda saxlayın.