

## Lezzeti Bal Kiraz

Kirazın güzelliği mi desem, faydaları mı karar veremedim. Hazır mevsimindeyken bol bol yememiz için işte birkaç neden; vücudumuzu zararlı maddelerden temizliyor, damar sertliğini önlüyor, karaciğerin en iyi dostlarından sayılıyor, çok sayıda vitamin ve minerale sahip ve de suyunu cildimize sürdüğümüzde parlaklaştırıyor, kısaca hayatımıza ve sağlığımıza renk katıyor...

Pek çok meyve ve sebze olduğu gibi kiraz alırken de benzer özelliklere dikkat etmemiz gerekiyor. Lekesiz ve parlak olması, saplarının yeşil olması tazeliği ve lezzetine işaret ediyor. Aldığınızda taze taze tüketmeniz en iyisi ancak hepsini tüketmeyecekseniz, yiyeceğiniz kadarını yıkamalısınız. Uzun süre saklanabilecek bir meyve olmadığı için keyifle yemeniz için çok miktarda almamanızı öneriyorum.