

İzmir'in üzümleri
Sevilmez mi arkadaş
İnsanlara pek yarar
Kurusu var yaşı var

Dünyada ünüm

Altın sarısı rengim

Salkım salkım üzüm

Çekirdeksiz türüm

Sultaniyedir adım

Lezzetim bir başka İri taneli, suluyum Harika rayiham var

Yaşım ayrı bir tat

Kurutulmuşum bir başka

Doyamazsınız yerken

İştah açılır birden

Bağa girmeye emek

Bakımım özen demek

İnsan boyuyla asma

Her dem başka

Evde pekmez, günbalı

Bazen de üzüm pestili

Halsizliğe, kansızlığa ilacım

Sultanlara layık tadım

Bilin ki Sultaniye adım

ÜZÜM

  Üzüm bol miktarda enerji içerir, protein açısından zengindir ve bol miktarda lif içerir. Üzüm ayrıca folatlar, Niasin, Pantotenik i Piridoksin, Riboflavin , Tiamin yanında, C,E,K vitaminleri içermektedir. C ve K vitaminleri açısından çok zengindir. Üzüm ayrıca bol miktarda potasyum, sodyum, kalsiyum, bakır, manganze, demir, magnezyum, çinko, Karoten-α, Karoten-ß, Kripto-ksantin, Lutein-zeaksantin  açısından zengindir.



**Üzüm Migrene İyi Gelir:**

Üzüm yardımıyla migrenin iyileştirile-bileceğini belirten sağlık uzmanları  evde doğal ortamda hazırlanacak üzüm suyunu migren tedavisinde etkili olduğunu savunmaktadırlar.



**Üzüm Hazımsızlığı Giderir**

Üzüm hazımsızlığı gidere ve hazımsızlığa neden olan unsurları ortadan kaldırabilir.



**Üzüm Göz Sağlığını ve Görme Yeteneğini Korur**

 Üzümün göz ve görme sağlığını koruduğu en iyi bilen özelliklerinden sadece bir tanesidir. Üzüm glutein ve zeaksantin bakımından zengindir ve bu maddeler yaşlanmaya bağlı göz hastalıklarına yakalanma riskini azaltır.

**Sağlıklı Dişler İçin Elma**

Elmanın bilinen en önemli faydası, beyaz ve sağlıklı dişlerinizin olmasını sağlamasıdır.  Isırılarak yenilen bir elma diş fırçası görevi görür ve diş arasındaki mikropları veya artıkları temizler, bu yüzden uzmanlar elmanın ısırılarak tüketilmesini tavsiye ederler. Elma dişleri güçlendirir ve beyaz kalmasını sağlar bunun yanında ağız içerisindeki bakterileri öldürücü özelliği vardır.  Diş çürümelerini yavaşlattığı gibi ağzın tükürük üretmesine yardımcı olur.



**Üzüm  Alzheimer Hastalığına İyi Gelir**

Üzüm Alzheimer hastalığından muzdarip hastalarda amiloid-beta peptit seviyelerinin azaltılmasında yardımcı olur. Üzüm aynı zamanda beyin sağlığının korunmasında ve görevini sağlıklı bir şekilde yerine getirmesine katkıda bulunur.

****

**Üzüm Astıma İyi Gelir**

Üzüm akciğerlerde mevcut nem düzeyini arttırmada etkili olanı olan yüksek asimilasyon gücene sahiptir. Üzümün bu özelliğinden dolayı astım ataklarının şiddetini düşürdüğünü düşünülür.