



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## ARMUDUN FAYDALARI

Armudun kabuğunun lif bakımından zengin olması bağırsak sağlığını iyileştirir ve hazmı kolaylaştırır.

Tok tutma özelliği sayesinde diyeteye yardımcı olur.

Kan basıncı üzerinde düzenleyici etkileri vardır.

Yüksek potasyum içeriğiyle kalp sağlığını destekler.

Maske şeklinde cilde uygulandığında armudun cilde faydaları arasında lekeleri giderme etkisi vardır.

Folik asit içeriğiyle emziren annelerce tercih edilebilir

İçeriğindeki hidroksisinnamik asit mide ve akciğer kanserlerine karşı koruyucu destek sağlar.

K vitamini içeriğiyle kemik dokusunun güçlendirilmesine yardımcı olur.

İçeriğinde ki C vitamini sayesinde bağışıklık sisteminin güçlendirilmesine destek olur.