



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ARONYA MEYVESİNİN FAYDALARI

Antioksidan kaynağı: Genellikle üzüksü meyveler doğal antioksidanlar bakımından zengin oluyor. Aronya da böyle. Bu nedenle hücrelerinizi serbest radikallerin neden olduğu hasarlardan korumaya destek sağlayabilir. **Antikanser etkileri olabilir:** Tarım Bakanlığı'nın aronya rehberinde şu bilgi paylaşılıyor: "Aronyanın insan sağlığı üzerine etkisi konusunda yapılan çalışmalar sonucunda, meyvelerinin antioksidan kapasitesi diğer üzüksü meyvelere göre en yüksek değere sahip olduğu ortaya konmuştur. Bu meyve türünün düzenli tüketimi ile kardiyovasküler hastalıklar, sindirim sistemi hastalıkları ve bazı kanser hastalıklarına karşı koruma sağladığı tespit edilmiştir.

Kalp sağlığına fayda sağlayabilir: Tarım Bakanlığı rehberine göre aronya meyveleri iyi kolesterol seviyesini artırmakta, kalp hastalığı ve diğer kardiyovasküler problemlere karşı destek sağlayabilmektedir.

Metabolizmayı güçlendirmede etkili: Bakanlığa göre aronya kan basıncını kontrol etmede, sağlıklı kan şekeri düzeyini korumada, bağışıklık sistemini güçlendirerek soğuk algınlığı ve gribal enfeksiyonlara karşı metabolizmayı güçlendirmede son derece etkilidir.

Bağışıklığa destek: Aronia meyveleri bağışıklık sistemi güçlendirebilir. Bir araştırma aronya bazı zararlı bakterilere karşı güçlü antibakteriyel aktivite sergilediğini bulmuş.

