



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## AY ÇEKİRDEĞİNİN FAYDALARI

Ay çekirdeği, kilo vermeye yardımcı olduğu düşünülen, metabolizmayı ve kilo kaybını hızlandıran lifler içerir. E vitamini açısından oldukça zengin olan ay çekirdeği, kalp, damar ve beyin fonksiyonlarını düzenleyerek kan dolaşımını hızlandırır. İçerdiği E vitamini sayesinde prostat kanserine karşı kalkan görevi görür. İçerdiği çinko ve demir, çocukların dişlerinin büyümesine ve kemik yapılarının güçlenmesine yardımcı olur. İdrar söktürür ve göğüs yumuşatır.

Kötü kolesterolü düşürür ve kan şekerini dengeler. Cildin yaşlanmasını yavaşlatır.

Ay çekirdeği protein açısından da oldukça zengin olduğu için tok tutar. Vücutta proteini sentezleyerek kas ağrılarının önüne geçer.

Stresle mücadelede etkin bir besindir. Anksiyete rahatsızlığı olanlar için terapi mahiyetinde önerilmektedir.

İçerdiği vitamin ve minerallerle hafızayı güçlendirici bir etkisi vardır, sınav dönemindeki çocuklar için faydalıdır.

İçerdiği magnezyum ile bağışıklığı güçlendirerek hastalıklara karşı kalkan görevi görür.

Ay çekirdeğinin saçta faydaları ise içerdiği E vitamininden ileri gelir. E vitamini saçların daha parlak ve canlı görünmesini sağlar.

Ay çekirdeğinin ihtiva ettiği E vitamini ve folat bir yetişkinin günlük ihtiyaç duyduğu E vitamini ihtiyacını karşılar.

Toplam kalorisinin yüzde 75'ini yağlardan ileri gelir; ancak bu yağlar kalp sağlığını koruyan esansiyel yağlardır. İçeriğindeki doğmuş yağ miktarı düşük olduğu için kolesterol içermez.

İçerdiği yüksek düzeydeki fitosterol kolesterolü dengeler.

Her gün yarım avuç kadar tüketilen ay çekirdeği, bir yetişkinin günlük magnezyum ihtiyacının yarısını karşılar.

Güçlü bir antioksidan olarak gösterilen ay çekirdeği selenyum içerir. Yapılan araştırmalarda selenyumun vücuttaki kızarıklık ve şişkinliği azalttığı, hasar gören hücrelerin DNA onarımında yardımcı olduğu saptanmıştır.

