



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AYRANIN FAYDALARI

Sağlık açısından birçok faydası olan ayranın doyurucu özelliği de vardır. İçerdiği yüksek değerdeki vitamin, mineral ve bileşenler yardımıyla başta sindirim sistemi olmak üzere kemik sağlığına, kan basıncının düzenlenmesine, kolesterole ve daha birçok açıdan sağlığımızın korunmasına katkıda bulunur. Faydalarını şöyle sıralayabiliriz:

Kilo vermeye yardımcıdır: Ayran diyetle olan kişilerin tükettiği en temel besin kaynaklarının başındadır. Bunun en önemli sebebi uzun süre açlık hissini bastırması ve gıdaların az tüketilmesi sonucu meydana gelebilecek vitamin ve mineral eksiklerini gidermesidir. Bunun dışında mide ve bağırsaklarda besin emilimini azaltarak tokluk hissini artırır.

Harareti giderir: Özellikle yaz aylarında hararet giderici özelliği vardır. Başta sindirim sistemi olmak üzere bütün vücutta sıcaklığın dengelenmesine yardımcı olabilir. Bu yüzden yaz aylarında bolca tüketilir. Ayran ayrıca şişkinlik ve hazımsızlığın giderilmesine yardımcı olabilir. Özellikle ağır yemeklerden sonra tüketilmesi hazmın kolaylaşmasına ve gaz sorunlarının ortadan kaldırılmasında faydalıdır.

Ayran kalsiyum ihtiyacını giderir: Süt ürünleri genelde kalsiyum açısından çok zengindir. Kalsiyum ise özellikle kemik ve iskelet sağlığı için çok önemli bir mineraldir. Düzenli olarak ayran tüketimi kemik sağlığının korunmasına yardımcı olabilir. Ayranın içerdiği kalsiyum aynı zamanda hücrelerin sağlığının korunmasına ve kas sağlığına önemli katkılar sağlar.

Vitamin deposu: Ayranın içerdiği yüksek değerdeki B kompleksi vitaminleri başta olmak üzere D vitamini özellikle anemi hastalığına yakalanma riskini azaltabilir. Bunun dışında demir içermesi de ayrıca sağlığımıza katkısı açısından artı bir fayda sağlar. Riboflavin içeren ayran hormonlarının salgılanması ve sindirime yardımcı olan gıdaların enerjiye dönüşmesine yarayan bu etken madde açısından zengindir. Ayrıca antioksidan özelliğinden dolayı karaciğer sağlığına da katkıda bulunur.

Kan basıncını azaltır: Bu konuyla ilgili olarak dünyanın farklı ülkelerinde yapılan birçok araştırma ayran tüketiminin, kolesterolün sağlıklı bir seviyede kalmasına yardımcı olduğunu ortaya koymuştur. Kan basıncının düşmesini sağladığı da ispatlanmıştır.

Kolesterole iyi gelir: Ayran kolesterolün sağlıklı seviyede tutulmasında katkı sağlayan bileşenler açısından çok zengindir.

Midedeki asit seviyesini kontrol eder: Ayran midede asit seviyesinin düzenlenmesini sağlayan etkili bir içecektir. Özellikle baharatlı içeceklerin ender olduğu yanma ve tahrişten kaynaklanan sızılar ortadan kalkmasına yardımcı olabilir. Mide duvarlarının yumuşamasını ve rahatlamasını sağlar.

Kabızlığı giderir: Ayranın sulu bir içecek olması bağırsak hareketlerinin artmasını sağlar ve kabızlık sorununun giderilmesinde etkili olur. Birçok içeceğin aksine aç karına içilmesinin bir sakıncası olmadığından, aç tüketildiğinde daha etkili sonuçlar alırsınız.

Gastrite iyi gelir: Ayran, gastrit sorunlarının giderilmesinde ciddi anlamda fayda sağlayabilir. Özellikle bağırsaklarda faydalı bakterilerin sayının artmasına yardımcı olabilir. Ancak ayranın aşırı tüketimi tam tersi bir gelişmeye neden olabilir.

Düzenli olarak ayran içmek sadece başta sindirim sistemi olmak üzere iç organların sağlığını korumakla kalmaz aynı zamanda cilt sağlığının korunmasına da yardımcı olur.

Cilt maskelerinde, cildin temizlenmesi dışında güneş yanıklarının tedavisinde de kullanılmaktadır.

Bazı sağlık uzmanları ayranın sinir sistemi üzerinde de etkili olduğunu savunmaktadır. Ayranın yorgunluğu alması ve kasları gevşetici özelliğinin olması, sinir sistemi üzerinde olumlu etkilere neden olmaktadır.

Ayran ayrıca hemoroid hastalığına da iyi gelmektedir.

Birçok sağlık uzmanı ayranın soğuk algınlığına faydalı olduğunu belirtmektedir. Ayran metabolizma ve vücudun koruma sistemini destekleyici fonksiyonlarından dolayı, bünyeyi soğuk algınlığının neden olabileceği hastalıklardan korumaya yardımcı olur.

Soğuk algınlığına karşı ayrıca zencefil karıştırılarak tüketildiğinde daha erken sonuç almanıza da yardımcı olur.



© lezzetler.com tarif no:170852 • adi:Ayrannın Faydaları • gönderen:Selver Somuncu • indirme tarihi:03.05.2025 - 19:39