



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AYRANIN FAYDALARI

KALSİYUM İHTİYACINI GİDERİR: 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.

VİTAMİN 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 sağlığınıza katkısı açısından artı bir fayda sağlar.

RİBOFLAVİN İÇERİR: Ayran hormonlarının salgılanması ve sindirime yardımcı olan gıdaların enerjiye dönüşmesine yarayan riboflavin açısından zengindir. Ayrıca antioksidan özelliğinden dolayı karaciğer sağlığına katkıda bulunur.

KAN BASINCINI AZALTIR: Bu konuyla ilgili olarak dünyanın farklı ülkelerinde yapılan birçok araştırma ayran tüketiminin kolesterolün sağlıklı bir seviyede kalmasına yardımcı olduğunu ortaya koymuştur. Kan basıncının düşmesini sağladığını da ispatlamıştır.

KOLESTEROLE İYİ GELİR: Ayran kolesterol seviyesinin sağlıklı seviyede tutulmasına yardımcı olur. Ayran kolesterol seviyesinin düzenlenmesine hayati katkı sağlayan bileşenler açısından çok zengindir.

KABIZLIĞI GİDERİR: Ayranın sulu bir içecek olması bağırsak hareketlerinin artmasını sağlar ve kabızlık sorununun giderilmesinde etkili olur. Birçok içeceğin aksine aç karınla içilmesinin bir sakıncası olmadığından dolayı aç karınla tüketildiğinde daha etkili sonuçların alınmasına yardımcı olabilir.

GASTRİTE İYİ GELİR: Ayran, gastrit sorunlarının giderilmesine ciddi anlamda fayda sağlayabilir. Özellikle bağırsaklarda faydalı bakterilerin sayının artmasına yardımcı olabilir. Yalnız 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.

