



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AYVANIN FAYDALARI

Glisemik indeksi düşük olan ayva, kan şekerini çok hızlı yükseltmez. Bu nedenle diyabeti olan veya diyet yapan kişiler de rahatlıkla tüketebilir. Öğünlerde tercih edildiğinde lifli yapısı sayesinde tokluk süresini uzatan bu meyve, bu sayede zayıflamaya da yardımcı olur. Diyetlerde haşlanarak ya da buharda pişirilerek de tatlı ihtiyacı karşılanabilir.

Vücudu virüslere karşı korur: İçeriğindeki C vitamini ve fitokimyasallar bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı olur. Günlük C vitamini ihtiyacının 4'te 1'ini karşılayan ayva, bu sayede vücudu patojenlere, virüslere ve bakterilere karşı korur.

Saçları uzatır: Demir, bakır ve çinko gibi mineraller içeriğiyle kan dolaşımını artırarak saç diplerine daha bol oksijenin taşınmasına yardımcı olur. Bu da saçları güçlendirir, uzamasına yardımcı olur.

Cildi gençleştirir: Yüksek oranda demir, bakır ve çinko mineralleri içerir, bu sayede kırmızı kan hücrelerinin üretimini artırarak dolaşımda taşınan oksijen miktarını yükseltir. Dokulara daha çok oksijen gitmesiyle daha sağlıklı ve genç bir cilde sahip olunur.

Kalp damar sağlığını korur: Yüksek oranda potasyum içeriğiyle kan basıncını (tansiyonu) düşürmede etkilidir. Ayrıca yine yüksek oranda çözünebilir bir lif olan pektin içeriği kolesterolü düşürmeye yardımcı olur. İçeriğindeki demir, çinko ve bakır gibi mineraller de kan hücrelerinin yapımını ve kanın akışkanlığını artırarak dolaşım üzerinde olumlu etkiler yaratır.

Sindirimi kolaylaştırır: Haşlanarak tüketilmesi, gaz problemlerini giderir, sindirime yardımcı olur. Ayrıca araştırmalar, ayva özünün, ülseratif kolit gibi inflamatuvar bağırsak hastalıklarına karşı koruyucu özelliği olduğunu gösteriyor. Henüz araştırmalar yapılmaya devam edilse de erken araştırmalarda ayvalardaki bileşiklerin mide ülserini tedavi etmeye yardımcı olabileceği belirtildi.

Bağırsak hastalıklarını önler: İçerdiği liflerle bağırsak hastalıklarına karşı koruyucu etki gösteren ayva, sindirim sistemi kanalında olumlu etkileri ile inflamatuvar bağırsak hastalıklarına yakalanma riskini de azaltır. Lifin içindeki kateşin ve epikateşinler de kolonda kanser yapıcı toksinlerin bağlanıp zarar vermesini önler.

