



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AYVANIN FAYDALARI

Mevsiminde ayva saymakla bitmeyen oldukça şifalı bir meyvedir. Mevsiminde çok miktarda alınıp saklanan meyveler her zaman tüketmek için ideal şekilde değerlendirilir. Ayva reçeli yapmak en iyi muhafaza yöntemlerinden biridir. Hem lezzetli hem de şifalı olan bu yiyeceği kahvaltılarda ya da tatlılarda yaz, kış tüketebilirsiniz. Ayvanın eşsiz lezzetini koruyup vitaminlerinden yararlanabilirsiniz. Doğal şeker ihtiyacınızı karşılamak için oldukça uygun bir üründür. Aşırı tatlı olmamakla birlikte oldukça sağlıklı bir meyvedir. Ayva kalori açısından ideal bir üründür. 100 gram ayvada yaklaşık 56,9 kcal bulunur.

Meyveler içinde saymakla bitmeyen özellikleri olan ayva, tüketilmesi önerilen vitamin kaynaklarından biridir. Özellikle kış aylarının vazgeçilmezi, bağırsıklık güçlendirici özelliğiyle hastalıklardan korunmak için birebirdir. Ayva kompostosu yaparak meyvenin lifli yapısından yararlanıp sindirim problemlerinize şifa bulabilirsiniz. Ayva hoşafı lezzetli bir içecek olmasının yanında sindirim kolaylaştırıcı bir lif kaynağıdır. Oluşabilecek bağırsak problemlerine karşı önlem almak için bu lezzetli seçeneği kullanabilirsiniz.

Kalp, damar hastalıklarına , sindirim problemlerine ve bağırsıklık sistemine katkısı büyük oranda olumlu olan ayvanın çeşitli formlarda tüketimi sağlık açısından önemlidir. Düzenli olarak olmasa bile fırında ayva tatlısı gibi sağlıklı ve lezzetli seçenekler olarak tüketilmesi oldukça faydalıdır. Sağlık açısından özellikle lifli besin kaynağı olması nedeniyle bağırsak sorunlarına karşı koruyucudur. Cildin esnekliğini ve dirliğini korumasına yardımcı olur. Kalp ve damar hastalıklarını önleyicidir.

