



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BAKLAGİLLER VE MİKROBİYOTA

<https://www.yaylaagro.com>

Millattan önceki yıllarda yaşamış olan tıbbın babası Hipokrat "Bütün hastalıklar bağırsaklarda başlar" diyerek, bağırsak sağlığının önemine dikkat çekmiştir. Günümüzde tıp alanındaki teknolojik ve bilimsel gelişmeler sonucu pek çok hastalığın temelinde bağırsaktaki faydalı bakteri sayısının (probiyotikler) azaldığı, zararlı bakteri sayısının arttığı gözlenmektedir.

Bağırsıklık sistemimizin ortalama %70'i bağırsaklarımızda bulunmaktadır. Bağırsağımızdaki faydalı bakterileri artırmak daha güçlü bir bağırsıklık ve hastalıklardan korunmada en önemli adımlardan biridir.

Yüksek posa içeriğine sahip baklagil tüketimi ile bağırsaklarda faydalı bakteri (probiyotik) sayısında artış, zararlı bakteri sayısında azalma meydana gelmektedir. Artan faydalı bakteri sayısı ile bağırsıklık sistemi güçlenir, oto immün hastalık riski ve kolon kanseri riski azalmaktadır.

