



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BAKLAGİLLERİN BESLENMEDEKİ ÖNEMİ

<https://www.yaylaagro.com>

İnsanlık tarihinde ilk evcilleştirilen bitkilerden biri olan baklagiller yüksek protein, vitamin, mineral ve lif içeriği ile Akdeniz Diyetinin temel bileşenlerinden biridir. Zengin makro ve mikro besin ögesi içeriğinin yanı sıra baklagiller, antioksidan (hücre hasarını önleyici), anti-hipertansif (hiper tansiyonu önleyici), immünomodülatör (bağışıklık sistemini destekleyici), hipolipidemik (kolesterol düşürücü), anti-mikrobiyal (mikroplara karşı koruyucu), anti-kanser (kansere karşı koruyucu), hipoglisemik (kan şekerini dengeleyici) ve anti-inflamatuvar (bağışıklık sistemini güçlendirici) etkilere sahip biyoaktif bileşikler içermektedir.

