



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIN FAYDALARI

Bal enerji verir: Bal çok kısa bir sürede ve etkili bir şekilde enerji düzeyini arttırabilir. Bunun için vücudun ihtiyaç duyduğu doğal şeker, kalori ve enerjiyi bol miktarda içermektedir. Yorgunlukla savaşır.

Şekerli tadından dolayı kilo yapmasından endişe etmeden günde bir çorba kaşığı bal tüketmeniz de fayda var. Kas yorgunluklarını giderir: Atletler genelde performanslarını belirli bir düzeyde tutmak için balın faydalarından yararlanırlar. Bal, kas yorgunluklarını etkileyici bir şekilde giderebilir. Mükemmel kombinasyonu sayesinde sporcuların dayanıklılığını artırır ve sürekli enerji sağlar.

Kan şekerini düzenler: Bal, tatlı bir besin kaynağıdır ama diyabet hastalarını ciddi anlamda etkilemez. Balın içerdiği fruktoz ve glikoz kombinasyonu nedeniyle kan şekeri seviyesini düzenlemeye yardımcı olur. İleri derecede diyabet hastası olmayanların günlük bir şeker kaşığı bal tüketmelerinin faydalı olduğunu söyleyebiliriz.

Öksürüğe faydalıdır: Birçok araştırma farklı nedenlerden kaynaklanan öksürüğe balın çok iyi geldiğini ortaya koymuştur. Bunun yanında boğaz enfeksiyonlarını giderir ve öksürüğün şiddetini azaltır. Öksürük sorunu ile daha etkili mücadele etmek için bala birkaç çay kaşığı limon ekleyebilirsiniz.

Yaraları iyileştirir: Doğal bal; antiseptiktir, antibakteriyel özelliklere sahiptir. Bu özellikler yaraların temizlenmesine ve kesiklerin daha çabuk iyileşmesine yardımcı olur. Bunun dışında bal yaraların ve kesiklerin neden olduğu ağrıları giderebilir veya hafifletir.

Uykusuzluğu giderir: Uyku sorunu olanlar için bal mükemmel bir çözüm olabilir. Bunun için yatmadan önce bir yemek kaşığı yemek faydalı olabilir. Alternatif olarak bir bardak süte bal karıştırılarak içilebilir.

Kilo vermeye yardımcı olur: Bal mineral, vitamin ve amino asitler içerir. Tüm bu maddeler kiloyu korumaya yardımcı olur ve obeziteyi önler. Sabah aç karına bir bardak suya bir şeker kaşığı bal ve limon karıştırın. Bu uygulama hem kilo vermenize yardımcı olacaktır hem de metabolizmanın daha hızlı ve enerjik bir şekilde güne başlamasına yardımcı olacaktır.

Bunun yanında bu uygulama ayrıca karaciğeri toksinlerden temizler.

Sindirim sistemi sağlığı için faydalıdır: Bal, tüm sindirim sistemi için etkili bir antimikrobiyal ajandır. Balın içinde bulunan enzim (glikoz oksidaz), gastrit tedavisinde yarar sağlamaktadır.

Saç sağlığını korur: Yıpranmış, kuru görümlü saçlar için bal harika bir çözüm olabilir. Ayrıca kafa derisinde meydana gelen kaşıntı ve pullanmalardan, kış aylarındaki deri dökülmelerinden kurtarabilir.

