



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALKABAĞI HAKKINDA

Balkabağı, bilinen en güçlü antioksidanların bir çoğunu içerir. Antioksidanlar vücudumuzun paslanmasını önleyici maddelerdir. Bir çok kronik dejeneratif hastalığa, Alzheimer'a, erken yaşlanmaya ve kansere karşı koruyucudur. Hem göz, hem de beyin sağlığı için mükemmel bir besindir. Şeker içermesine rağmen kalorisi çok yüksek değil, ılımlı miktarda şeker hastaları bile tüketebilir. Bol miktarda lif içermektedir, içerdiği bitkisel lifler gıdalar ile alınan toksinleri, zararlı yağların bir kısmını sünger gibi emer ve kolesterolün, kandaki zararlı yağ oranının düşmesine yardım eder. Kabızlık ve hemoroid sorunu olanlar için de mükemmel bir sebzedir.

