



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALKABAĞININ FAYDALARI

İçinde bulunanlar nedeniyle süper besin olarak tanımlanan çok sayıda faydası bulunur. Özellikle kış aylarına gelindiğinde metabolizmamız yavaşlar. Yavaşlamanın doğal bir sonucu olarak vücut direnci azalır ve bu da virüslere karşı bağışıklık sistemini savunmasız hale getirir.

Özellikle bu dönemlerde balkabağı tüketmek içinde bulunan yüksek miktardaki beta karoten ve alfa karoten sebebiyle antioksidan almanıza yardımcı olur. Antioksidanların tamamı, bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkileri olan yardımcıları olduğundan dolayı özellikle kış aylarında balkabağı tüketmek oldukça faydalıdır.

Ayrıca içinde A vitamini olan balkabağı göz sağlığına da iyi gelir. Bol lifli olduğu için mide, sindirim ve kalp sağlığına da çeşitli faydaları bulunur. Besinlerde bulunan lifler, kolesterolün en büyük düşmanıdır. Bu nedenle balkabağı yemek kolesterolü de düşürür.

Lifti bir gıda olduğundan tokluk süresini uzatır ve bu durum özellikle kilo kontrolü yapmak isteyen kişiler için faydalıdır.

C vitamini yönünden oldukça zengin olan balkabağı, beyaz kan hücrelerinin sayısının artmasına neden olur. Beyaz kan hücreleri vücudu patojenlere ve mikroplara karşı savunduğu için bağışıklık sistemi üzerinde direkt olarak etkilidir. Balkabağının faydalar arasında ayrıca yaşlılık etkilerini azaltması da sayılabilir.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 23.01.2024