



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BALKABAĞININ FAYDALARI

Balkabağı tohumları egzersiz sonrası hızlı toparlanma sağlar İster salataya koyun, ister yoğurdun içine karıştırın, kabak çekirdeği egzersiz yaptıktan sonra yemeğinize dahil etmek için mükemmeldir. "Kabak çekirdeği, iyileşme için önemli iki besin olan çinko ve protein sağlar.

Kabak karaciğeri korumaya yardımcı olabilir. Karaciğer, yağ, protein ve karbonhidratları parçalamak, kan dolaşımından zararlı bileşikleri çıkarmak ve gerekli vitamin ve besinleri depolamak gibi 500'den fazla işleve sahiptir.

Kabak sağlıklı kan basıncını destekler. Lif, potasyum ve C vitamini içerir ve doğal olarak sodyumda düşüktür. Tansiyonunuzu düşük tutmak koroner kalp hastalığı riskinizi azaltmanın harika bir yoludur.

Kabak sağlıklı kolesterolü destekler.

Güçlü bir A vitamini kaynağıdır ve içeriğindeki zeaksantin isimli karotenoid ile göz sağlığının korunmasına yardımcı olur. C vitamini bakımından zengindir. İyi bir lif kaynağı olan bal kabağı, hem kalp hem de bağırsak sağlığı açısından büyük önem taşır. Yarım fincan bal kabağı 3 gramın üzerinde lif içerir. Yüksek oranda lif tüketimi kolesterol seviyesinin düşmesine dolayısıyla kalp sağlığının korunmasında; bağırsak hareketliliğinin düzenlenmesi ile de kolon kanseri riskinde azalmada büyük bir role sahiptir. Lif tüketiminin artması ile tokluk süresi uzar. Cildinizin yaz aylarındaki gibi ışıltımasında büyük bir destekçidir. İçeriğinde yüksek miktarda bulunan karotenoidler diyet yağı ile birlikte tüketildiğinde ciltte pigmentasyona neden olduğu için cildin daha canlı görünmesini sağlar. Sağlığa sayısız faydası bulunan Omega 3'ün bal kabağında da mevcut olduğu unutulmamalıdır.

