



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BALKABAĞININ YARARLARI

Balkabağı harika bir beta-karoten (sebze ve meyvelerden elde edilen beta karoten, vücutta A vitaminine dönüşür) kaynağıdır.

Bir küçük tabak balkabağı, günlük beta-karoten ihtiyacının yüzde 25'ini ve C vitamini ihtiyacının yüzde 10'unu karşılar.

Ayrıca iyi bir lif kaynağıdır.

Beta-karoten, birçok kanser çeşidini önlemeye yardımcı olur.

Sigara içenlerin akciğer kanserine yakalanma riskini azaltır.

Kalp krizi ve felce sebep olan ateroskleroz ya da damar sertleşmesini önlemeye yardımcı olur.

Kabakta bulunan C vitamini vücudun enfeksiyonlara karşı savaşmasında yardımcı olur.

Kurutulmuş ya da kavrulmuş kabak çekirdeği yağı, çinko ve doymamış yağ asidi kaynağıdır.

Bu yağ asitleri prostat problemlerinin giderilmesinde yardımcı olur.

