



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BİBERİN FAYDALARI

İçerisinde bulunan karnosik asit sayesinde hafızayı güçlendirir. Beynin işlevlerini sağlıklı bir şekilde yerine getirmesine katkıda bulunur. Parkinson ve unutkanlık gibi hastalıkların riskini azaltır.

İnsan vücudunun koruyucu kalkanı niteliğindeki bağışıklık sistemini güçlendirir. Antioksidan özelliği sayesinde özellikle kış aylarında görülen; nezle, grip gibi hastalıkların hem önlenmesine hem de tedavisine yardımcı olur. Düzenli olarak tüketildiği takdirde; sindirim sisteminin sağlıklı olarak çalışmasına destek olur. Gaz, kabızlık gibi sindirim kaynaklı sorunlarda tüketilmesi önerilen besinler arasındadır. Özellikle biber çayı sindirim sisteminde meydana gelen bu gibi sorunların giderilmesi konusunda oldukça etkilidir.

Kanamaya karşı etkilidir, damarlardaki yumuşamayı önler.

Migren kaynaklı baş ağrısının dinmesine yardımcı olur. Kaynatılan biberinin buharının koklanmasıyla migrenin etkilerinin azaltılması mümkündür.

Ciltte meydana gelmesi muhtemel sarkma ve kırışıklık gibi problemleri önler.

Fetüste ortaya çıkabilecek bozuklukların önlenmesine katkıda bulunur.

Zayıflamaya yardımcı olur. Uygun miktarda tüketildiği takdirde daha uzun süre boyunca tok kalınmasını sağlar.

Genel olarak diyet programlarında kendine salataların içerisinde yer bulur. Teflon tavada yağ kullanılmadan kızıl原因 biberin bu şekilde tüketilmesinin zayıflamaya katkısı daha fazladır.

İçerdikleri antioksidan ve diğer maddeler vücudu birçok kanser türüne karşı korur.

Bağışıklık sistemini kuvvetlendirir. Barındırdığı C vitamini vücudu güçlendirir.

Düşük kalori içeriği ile çiğ şeklinde salata ve yemeklere tüketilmesi tokluğu arttırdığı için kilo vermeye yardımcıdır.

Enfeksiyonlara karşı vücudu korur, vücudumuzun temizlenmesinde yardımcıdır.

İçeriğinde antioksidan vitaminler olduğu için yaşlanmayı geciktirir, enfeksiyonlara karşı vücudu korur, vücudumuzun temizlenmesinde yardımcıdır.

İçeriğindeki P vitamini atardamar ve toplardamar sağlığı için önemlidir. Damarların yumuşamasına ve kanamaya karşı etkilidir. Kalp ve damar sağlığı için önemlidir. Kalp hastalıklarından korur.

İçeriğinde ki A vitamini ve C vitamini göz sağlığı için çok faydalıdır.