BOZANIN FAYDALARI

Soğuk havaların gelmesiyle kültürümüzde önemli bir yere sahip olan, mısır bulgur veya darıdan elde edilen geleneksel içeceğimiz boza da tezgahlarda yerini aldı. Uzmanlar besin değeri açısından zengin, içerdiği mineral ve vitaminler sayesinde sağlığa oldukça faydalı olan bozanın kış mevsiminde bolca tüketilmesi gerektiğini öneriyor.
Kış aylarının vazgeçilmezi mısır, buğday ve darıdan elde edilen geleneksel içeceğimiz bozanın faydaları saymakla bitmiyor. Tam bir potasyum kaynağı olan boza yüzyıllardır kültürümüzde çok önemli bir yere sahip. Uzmanlar öksürükten, kemik sağlığına, strese kadar birçok hastalığa iyi gelen, bağışıklığı güçlendirmede yardımcı olan bozanın kışın bolca tüketilmesi gerektiğini öneriyor.

Kuru öksürük: Kış aylarında yaşanan solunum yolları enfeksiyonları ve daha çok öksürük için doğal bir şifa kaynağı boza. Boza içerdiği bol miktardaki A, B, C ve E vitaminleri sayesinde soğuk algınlığıyla savaşır. Özellikle çocuklarda bronşların rahatlamasına, balgam çıkarmanın kolaylaşmasına yardımcı olur, böylece solunum yollarını rahatlatır. İnatçı öksürükleri bile birkaç gün içinde tamamen kesebilir.

Anne sütünü arttırır: Anne adayları ve yeni anneler için de adeta bir iksir boza. Zengin vitamin ve mineral içeriği sayesinde anne sütünü artırma özelliği bulunan boza yeni doğan bebeği de olumlu şekilde etkiler. Anne sütünden bebeğe aktarılan mineral ve vitaminler bebeğin sağlıklı ve güçlü olmasını sağlar. Özellikle anne ve bebeğin sağlıklı bir kemik yapısına sahip olmasına yardımcı olur.

Sindirime yardımcı olur, hazmı kolaylaştırır: Bozanın içerdiği asitler zararsız asitlerdir. Bu asitler de midedeki asit seviyesini sağlıklı bir seviyede tutar, dengesini sağlar. Böylelikle hazmı da kolaylaştıran boza midenin yorulmasını engelleyip bağırsakları temizler.

Kanser hastalıklarında: Boza vücut direncinin artması için gerekli olan vitamin, mineral ve bol miktarda antioksidanı barındırdığından bünyenin savunma sistemini geliştirir ve böylelikle kanserle mücadelede önemli rol oynar. Yani boza içerek vücut direncinizi artırarak kanser riskinizi minimuma indirebilirsiniz.

Kemik sağlığını korur: Bozanın vitaminler açısından zengin olduğundan bahsettik. İşte boza bu vitaminler sayesinde özellikle gelişmekte olan çocukların kemik yapılarını güçlendirme yetisine sahip. Ayrıca yaşlılık döneminde ortaya çıkabilecek kemik hastalıklarına karşı da sizi koruyor.

Enerji verir: Bozanın içerdiği bol miktarda B vitamini vücuda ihtiyaç duyduğu enerjiyi veriyor ve yorgunluğa yenik düşmenizi engelliyor. Özellikle sporcuların bu sebeple bolca boza tükettiği biliniyor. Hamile kadınların doğumdan önce ve sonra boza içmesi de kaybettikleri gücü geri kazanmalarına yardımcı oluyor.

Stres: Bozanın içindeki B vitamini sadece fiziksel değil ayrıca zihinsel yorgunluk için de birebir. Sinir sistemi üzerinde yatıştırıcı özelliği olan, yorulmuş ve yıpranmış sinirleri onaran bozayı içtikten sonra pamuk kadar yumuşak olabilirsiniz.

Cilt ve saç sağlığında: İçerdiği B12 vitamini ve diğer mineraller sayesinde boza cilt ve saç sağlığı için de oldukça faydalı. Kuru ciltlerin nemlenmesini sağlar, dökülmeleri önler, cildi yumuşatır, cilde sağlıklı, mat ve parlak bir görünüş kazandırır.

© lezzetler.com tarif no:155379 • adı:Bozanın Faydaları • gönderen:Eti • indirme tarihi:21.05.2024 - 18:18