



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BOZANIN FAYDALARI

Boza, fermente bir üründür. Florasında pek çok laktik asit bakterisi bulunur. Bu mayalar ve laktik asit bakterileri probiyotik etki gösterirler. Probiyotikler bağırsaklarda bulunan canlı bakterilerdir. Bu faydalı bakteriler sayesinde bağışıklık sistemi güçlenir, vücudun direnci artar. Hem kronik hem de mevsimsel hastalıklara karşı güçlü bir korunma kalkını sağlanır. Probiyotiklerin kan şekeri, kolesterol ve hatta vücut ağırlığının dengede kalmasında da rolleri vardır. Laktik asit bakterileri sindirim sistemini korur. Mide yanması gibi şikayetleri önler, bağırsak fonksiyonlarını düzenler, hazmı kolaylaştırır, gaz şikayetlerinin ortadan kalkmasını sağlar, kabızlığı azaltır. Bozanın içerdiği bu faydalı bakteriler, tükettiğimiz gıdalarla vücudumuza giren toksik, alerjen ve kanserojen maddeleri yok eder. Boza oldukça besleyici ve enerji veren bir içecektir. Zengin bir karbonhidrat kaynağıdır ve B vitamini içerir. Bu yüzden özellikle kilo almak isteyenler, büyüme çağında olan gençler, halsizlik çekenler, yüksek enerjili diyetle beslenmesi gerekenler ve ağır iş temposunda çalışanlara önerilebilir.

