



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BULGUR PİLAVININ FAYDALARI

Bulgur pilavının sağlık açısından çeşitli faydaları bulunmaktadır. Haftada en az bir kere tük edilmesi gereken bulgur pilavının sağlığımıza olan etkilerini řu şekilde sıralayabiliriz.

Kansere Karşı Bulgur: Günümüzde en çok rastlanan ve çok farklı şekil ve nedenlerden dolayı ortaya çıkan en önemli hastalıkların başında kanser var. Bazı türlerinin tedavi edilmesi imkansız. Fakat daha önceden düzenli beslenmek kanser hastalıklarına yakalanma riskini azaltabilir. Bu noktada bulgur önemli bir rol üstlenir. Kanser hastalıklarına yakalanma riskini azaltabilen bulgur, özellikle kolon kanserine karşı etkili olabilir.

Bulgur Kilo Vermeye Yardımcı Olabilir: Bulgurun diğer bir özelliği kilo vermeyi kolaylaştırmasıdır. Protein açısından çok zengin olan bulgur doyurucu bir besin kaynağıdır ve bu yüzden uzun süre açlık hissini bastırabilir. Aynı zamanda diyet döneminde olan kişiler düzenli olarak tüketmektedir, çünkü bulgur bol miktarda doymamış yağlar içerdiği için kilo almaya neden olmaz.

Anemi Hastalığı ve Bulgur: Bulgur anemi hastalığına yakalanma riskini azaltabilir. İçerdiği bol miktardaki demir yardımıyla kan hücrelerinin sağlığını koruyucu özelliği vardır. Kansızlık sorununu giderebilir.