



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURUN FAYDALARI

Yüksek lif içerdiğinden sindirimi harekete geçirir, bağırsakları çalıştırır.

Tok tutar, kilo verirken yardımcı olur.

Kanser riskini azaltır ve koroner kalp hastalığını önlemeye yardımcı olur.

Son on yılda yapılan çok sayıda çalışma, daha fazla tam tahıl yemenin tip II diyabet oranlarının azalmasına yol açtığını göstermiştir.

Tam tahıl yemek, daha sağlıklı kan şekeri seviyeleri ve gelişmiş insülin duyarlılığı ile ilişkilendirilmiştir ve bu da diyabet gibi durumların yönetilmesine yardımcı olur.

Kan şekerinin dengelenmesi açısından faydalıdır.

Kalp sağlığını korur.

Eğer vücudunuz glutene karşı hassassa ya da buğdaya alerjiniz varsa bulgurlu buğday yemekten kaçınmalısınız.

