



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

CEVİZ

Ceviz, binlerce yıldır tüketilen ve pek çok kültür tarafından değer verilen bir meyve türüdür. Yüksek oranda protein, doymuş ve doymamış yağlar, vitaminler, mineraller ve antioksidanlar içermektedir. Cevizin tarihi, M.Ö. 5000 yıllarına kadar gitmektedir ve eski Mısır, Yunan ve Roma medeniyetlerinde bile kullanılmıştır.

Ceviz, besin değerleri açısından lifler, vitaminler ve mineraller ile sağlıklı yağlar içerdiği için son yıllarda süper besin olarak tanımlanıyor.

Ceviz, tadı ile de en çok tercih edilen yağlı tohumlar grubuna giriyor.

Kuruyemiş sınıfında değerlendirilen cevizin vücut üzerinde çok sayıda olumlu etkisi bulunuyor.

Düzenli tüketildiğinde bağışlık sistemini güçlendiriyor, cilde parlaklık veriyor ve kırışıklık oluşumunu engelliyor.

Kandaki melatonin seviyesini yükselterek uyku düzenine katkı sağlıyor.

İçeriğindeki melatonin ve polifenol bileşikleri sayesinde yüksek oranda antioksidan etkisi bulunuyor.

