



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİKOLATA

Çikolata sadece muhteşem lezzetli bir yiyecek ve içecek değil, aynı zamanda yararlı bir üründür. Kakao yağının içinde bol bulunan stearik asit sayesinde kanımızdaki iyi kolesterolün yükselmesini sağlar. Çikolatanın kanseri önlemede, kalp hastalıklarını engellemede, bağışıklık sistemini kuvvetlendirmede rol oynadığı belirtilmektedir. Aynı zamanda duygusal anlamda kendimizi iyi hissetmemizi sağlar. Ayrıca başka birçok gıdadan daha fazla olmak üzere çikolata, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu birçok mineral, kalsiyum, fosfor, magnezyum, demir, çinko ve bakır içerir. Ancak tabii ki, çikolata içeriğindeki bol şeker ve kalori değeri nedeniyle, sağlıklı yiyeceklerle kıyaslanamaz.

© lezzetler.com tarif no:97959 • adı:Çikolata • gönderen:Saadet • indirme tarihi:03.04.2025 - 06:03