



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİLEĞİN FAYDALARI

Antioksidan kaynağı: Çilek, antioksidan özelliklere sahiptir. Antioksidanlar, serbest radikallerin zararlı etkilerini azaltır ve kanser gibi hastalıklara karşı koruma sağlar.

C vitamini kaynağı: Çilek, C vitamini açısından zengindir. C vitamini, bağışıklık sistemini güçlendirir ve vücudu enfeksiyonlara karşı korur.

Kan şekeri kontrolü: Çilek, düşük glisemik indeksli bir meyvedir ve kan şekeri kontrolüne yardımcı olabilir.

Kalp sağlığı: Çilek, kalp sağlığı için faydalı olan potasyum açısından zengindir. Potasyum, kan basıncını düzenler ve kalp ritmini korur.

Kilo kontrolü: Çilek, düşük kalorili bir meyvedir ve kilo kontrolüne yardımcı olabilir.