



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİNKO

Çinko, vücudumuza gereken en önemli minerallerden biridir. İnsülin yani kandaki şeker seviyesini kontrol eden hormonun üretimini sağlar. Çinko ayrıca vücudun bağışıklık sistemini de güçlendirir. Enfeksiyonlarla mücadelede, açık yaraların kapanmasına yardım eder. Doğurganlığı artıran çinko, metabolizmayı düzenler. Maya, kepekli ekmek, mercimek, nohut, kuru fasulye gibi baklagillerde, fındık, kiraz ve kayısıda bulunur.

Maya

200 gramında 50-60 mg çinko bulunan maya, karaciğerin işlevine ve hücre yenilenmesine yardım eden B grubu vitaminleri de içerir. Ciltteki kabuklanmış yaraların dökülmesine ve cildin pürüzsüz bir görünüme kavuşmasına yardımcı olur. Saç ve tırnakların uzamasını hızlandırır.

Kepekli ekmek

Rejim listelerinin başlıca yiyeceği olan kepekli ekmek, içeriğindeki çinko sayesinde metabolizmayı hızlandırır, sindirimle ilgili rahatsızlıkları ortadan kaldırır. Kepekli ekmek, kan şekerini düzenlemeye yardımcı olur.

Baklagiller

100 gr mercimek 3 mg çinko ve 230 kalori içerir. Bunun yanısıra baklagiller protein, kalsiyum, demir, magnezyum gibi mineraller de içerir. Protein ihtiyacını et yerine baklagillerden temin edebilirsiniz.