



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EJDER MEYVESİNİN FAYDALARI

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

Ejder meyvesi; C vitamini, lif, mineral, demir ve antioksidan açısından oldukça zengindir. Birçok meyve ve sebze gibi, ejder meyvesinin faydaları da çok fazladır. Meyvenin faydalarından bazıları şu şekilde listelenebilir:

Ejder meyvesi antioksidanlar açısından zengindir.

Yüksek miktarda C vitamini içerdiği için vücuttaki demir seviyesini ve demirin emilimini artırır.

Ejder meyvesinin faydalarından birisi kalp sağlığını koruması ve kanser riskini azaltmasıdır. İçindeki siyah tohumlar, kalbe iyi gelen omega-3 ve omega-9 yağ asitleri açısından zengindir.

Ejder meyvesinin faydaları arasında kilo vermeye yardımcı olması da vardır. Yağ ve kolesterol olmaması ve besleyici yönü nedeniyle kilo kontrolünde etkilidir.

Lif oranı yüksek oranda olduğundan öğünler arasında daha uzun süre tok kalmayı sağlar. Ayrıca kan şekerini dengede tutmaya yardımcı olması ejder meyvesinin faydaları arasında yer alır.

Ejder meyvesindeki C vitamini ve karotenoidler, bağışıklık sisteminin güçlenmesine katkı sağlar.

Beyaz kan hücrelerini hasardan korur vücutta oluşabilecek çeşitli enfeksiyonu önlemeye yardımcı olur.

