



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EKŞİ MAYALI EKMEĞİN FAYDALARI

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

Dünya ekşi maya geleneğinin mirasçısı olarak bilinen Puratos, tarihi M.Ö. 3000 yıllarındaki antik Mısır uygarlığına kadar uzanan ekşi mayalı ekmeğin bugün yeniden eski değerini bulması için çaba gösteriyor. Ekşi mayalı ekmeğin, ek besleyici faydaları olan laktik bakteri ve maya karışımı ile fermente edilir, bu nedenle ekşi maya üretiminde kullanılan tahıldan daha besleyicidir.

Ekşi mayalı ekmeğin normal ekmeğe göre daha düşük bir glikemik indekse sahiptir. Daha uzun süre tokluk hissi vererek öğün aralarında atıştırmayı önler.

Ekşi mayalı ekmeğin bulunan vitamin ve mineraller vücut tarafından daha kolay emilir ve vücut bunları daha iyi bir şekilde kullanabilir.

Ekşi mayada bulunan mikroorganizmalar, bağırsak florasını (veya mikrobiyotayı) olumlu yönde etkiler ve böylece sindirimde bazı ek faydalar sağlar.

