



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FINDIĞIN FAYDALARI

1 BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRİR

Fındık yağı E vitamini açısından zengin bir kaynaktır. Bağışıklık sistemini güçlendirmesi ile bilinen E vitamini kırmızı kan hücrelerinin parçalanmasını önleyerek anemi riskini azaltır. Doğru kan dolaşımı, ateş, soğuk algınlığı ve diğer hastalıkların oluşma riskini azaltarak bağışıklık sistemini güçlendirir.

2 TOKLUK HİSSİ VERİR

İçerisinde bol miktarda bulundurduğu lif, protein ve yüksek yağ tokluk hissiyatı verir. Özellikle diyetisyenler listelerini hazırlamadan önce ara öğünlerde bir porsiyon (6-7 adet) fındık önerirler.

Aşırı yemeyi önlerken yüksek kalori alımına karşı vücudu korur.

Ancak dikkat edilmelidir, gereğinden fazla fındık tüketimi, tam tersi etki yaparak kilo artışına yol açar.

3 SINIRLERİ SAĞLAMLAŞTIRIR

Fındık, B6 vitamini açısından da zengin bir besindir. B6 vitamini; elektrik sinyallerinin hızını ve verimliliğini artıran ve sinir sisteminin düzgün şekilde çalışmasını sağlayan, sinirin kılıfı olan miyelinin yaratılması için gerekli bir vitamindir.

Ayrıca sinir sistemimizin sağlıklı bir şekilde işlev gösterebilmesi için serotonin, melatonin ve epinefrin gibi hormonların salgılanması B6 vitamininin desteği ile gerçekleşir.

4 BEYİN SAĞLIĞINI KORUR

Fındık içerisinde proantosiyanidinler, kuersetin ve kaempferol gibi fitokimyasal maddeler bulunur. Bu proantosiyanidinler &flavonoidler& olarak adlandırılan bir gruba aittir. Flavonoidler beyin sağlığını destekler. Ayrıca triptofan ve izoleüsin amino asitlerinden zengin olduğundan zihinsel ve psikolojik olarak kişinin kendisini daha iyi hissetmesini sağlar.

5 DİYABET RİSKİNİ AZALTIR

Diyabet hastaları günlük diyetlerine fındık eklediklerinde glukoz intoleransında iyileştirme görülmüştür.

Fındık lifli bir besindir.

Lif sadece sindirimi değil, aynı zamanda kan şekerini dengeleyerek diyabet riskini ortadan kaldırır.

6 KOLESTROLÜ DÜŞÜRÜR

Fındık içerisinde kalp sağlığına faydalı yağlar bulunur.

Örneğin Oleik asit sayesinde kötü kolesterol (LDL) seviyesinin düşürülmesine yardımcı olurken, vücutta iyi kolesterolün (HDL) seviyesinin yükseltmesine fayda sağlar. Düzenli fındık tüketimi kolesterolü yüzde 27 oranında düşürüyor.

Bilimsel çalışmalar, düzenli olarak fındık tüketen kişilerin kalp krizinden dolayı ölüm riskini oldukça azalttığını gösteriyor.

7 KANSERE KARŞI KORUR

Fındık güçlü bir antioksidandır.

Sadece vücuttaki hücreleri yenilemez, DNA'sı bozuk ve tümörlü hücreleri azaltarak kanser riskini azaltır.

Fındıkta bulunan bir bileşik olan beta-sitosterol meme ve prostat kanseri riskinde azaltmaktadır.

8 KABIZLIĞI ÖNLER

Fındık iyi bir lif kaynağıdır.

Sindirim daha iyi çalışabilmesi için lif kaynaklarına ihtiyaç vardır.

Alınan lif kaynakları sayesinde mide içerisinde öğütme daha kolay bir şekilde gerçekleşir. Sindirim sisteminin daha iyi çalışması neticesinde ishal ve kabızlık gibi sorunlardan kurtulmak mümkündür.

Sindirim sistemin doğru şekilde çalışması kanser gibi riskleri azaltır.

9 KASLARI GÜÇLENDİRİR

Fındık bir magnezyum kaynağıdır.

Magnezyum, vücuda giren ve çıkan kalsiyum miktarının düzenlenmesinde çok önemli bir rol oynar.

Doğru miktarda kalsiyum kas kasılmalarını oluşturur ve kasların ihtiyaç duyulmadığında dinlenmelerine izin verir.

Magnezyum, bu sayede kas gerginliğini azaltır ve kas yorgunluğunu, spazmı, kramp ve ağrıları önlemek için mücadele eder. Yüksek magnezyum seviyeleri aynı zamanda kas gücünü artırmaya yardımcı olur. Magnezyum aynı zamanda kalp kaslarına da iyi gelir. Kalp ritminin bozulmasını engeller. 100 gr fındıkta 229 mg magnezyum bulunur.

10 YAŞLANMAYI ENGELLER

Fındıkta bulunan antioksidanlar, cildinize zarar verebilecek serbest radikallerle mücadele ederek, cildin daha

sağlıklı görünmesine yardımcı olur.

