



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FINDIĞIN FAYDALARI

Fındık, kanser riskini önlemeye yardımcı olabilecek önemli bir antioksidan kaynağı olan proantosiyanın içerir. Fındığın içinde bulunan diğer antioksidanlardan olan manganez süperoksit dismutaz, vücutta oksidatif stresle savaşarak kanser riskinin azaltılmasına yardımcı olabilir. Fındıkta bulunan E vitamini ise antioksidan özellikleri ile kansere sebep olan hasarlı hücrelerin yok edilmesinde faydalı olabilir.

Düzenli fındık tüketmek iltihap belirtilerlerinin etkilerini azaltabilir. Fındık, anti-inflamatuar özelliklere sahip polifenolik bileşikler içerir. Bu bileşikler, vücuttaki inflamasyonu azaltarak inflamasyonla ilişkili hastalıkların riskini düşürebilir.

Fındık, başta oleik asit olmak üzere, kan şekeri seviyelerini dengelemeye yardımcı olabilecek çeşitli bileşenler içerir. Bu kombinasyonlar, tokluk hissini artırabilir ve açlık süresini uzatabilir.

Fındık, lif açısından zengin bir besin maddesidir. Lif, sindirim sisteminin düzenli çalışmasına yardımcı olarak kabızlığı önler ve bağırsak sağlığını korur.

