



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FINDIK YAĞININ FAYDALARI

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

E vitamini yönünden oldukça zengindir.

Serbest radikallerin neden olduğu hücre hasarlarına karşı antioksidan niteliğindedir.

Cilt için çok yararlıdır.

Sağlıklı yağ asitleri sebebiyle vücuttaki kötü kolesterolü düşürür.

Kalsiyum açısından çok zengin olduğundan, diş sağlığı için faydalıdır.
