



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAM KAKAONUN FAYDALARI

Ham kakao içerisinde bulunan flavonodi maddesi, beynin daha sağlıklı ve hızlı çalışmasını sağlamaktadır. Bu yüzden ders çalışırken öğrencilere bitter çikolata tüketmeleri önerilir.

Çikolata mutluluğu artırması ile bilinen bir yiyecektir. Bunun sebebi kakaonun vücuttaki serotonin üretimine katkı sağlamasıdır. Ham kakao depresyon ve stresi azaltan doğal bir besindir.

Ham kakao, cildin erken yaşlanmasını önler. Cilt sağlığı için önemlidir.

Ham kakaoyu, endüstriyel, kakao kullanılan her yemekte kullanabilirsiniz.

