HARDALIN FAYDALARI

Hardalın faydaları, içerisinde sakladıklarında gizli! Pek çok tohum bazlı yiyecek maddesi gibi, hardal da vitamin ve mineraller açısından oldukça zengindir. Hardal, zengin bir A vitamini kaynağıdır. Bu özelliği sayesinde bağışıklık sistemini güçlendirir ve göz sağlığına iyi gelir. Hardalın faydaları arasında mineraller de yer alıyor. Hardal; kalsiyum, magnezyum, fosfor ve potasyum içermektedir. Hardal tüketmek, bütün bu minerallerden faydalanmanızı sağlar. Kas ağrıları, hardal tüketerek savaşabileceğiniz problemlerden bir başkasıdır. Hardalın faydaları arasında, kas spazmlarını rahatlatma ve romatizmaya iyi gelme de yer almaktadır. Derin bir nefes almak isteyenler için de tavsiyemiz hardal tohumu! Hardalın faydaları, hem tohum hem de sos halindeyken ortaya çıkabilir. Tohum şeklindeki hardal yoğun bir şekilde selenyum içermektedir. Bu madde de astımla mücadele edenlere destek veren etkin bir maddedir.

© lezzetler.com tarif no:175486 • adı:Hardalın Faydaları • gönderen:gül • indirme tarihi:18.05.2024 - 02:00