İNCİRİN SAĞLIĞIMIZA OLAN FAYDALARI

Zengin bir C vitamini kaynağı olan incir, aynı şekilde fazla miktarda B3, B6, B2 ve K vitamini içermektedir.
İçeriğinde çok az yağ barındırmasından dolayı mide hastalıklarına iyi geldiği bilinmektedir.
İncirin içerisinde bulunan yüksek miktarda lif kalp sağlığı açısından oldukça faydalıdır.
Tüm bunların yanında incirin içerisinde çok az kalori olmasından dolayı diyet yapanlara günde en az 5 tane tüketilmesi önerilir. Diyet yapanlara incir tüketiminin önerilmesinin en önemli nedeni kalori miktarının az olması ve metabolizma hızını en az iki katı hızlandırmasından kaynaklanmaktadır.

© lezzetler.com tarif no:159603 • adı:İncirin Sağlığımıza Olan Faydaları • gönderen:gül • indirme tarihi:08.05.2024 - 23:51