



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KABAK ÇEKİRDEĞİNİN FAYDALARI

Kabak ekirdeĐi içeriğindeki magnezyum oranı ile kalp sağlığını korur.
Uykudan önce kabak çekirdeği yemek melatonin ve serotonin hormonlarını arttırdığından sizi dinlendirir.
Kabak ekirdeĐi içeriğinde bol miktarda çinko bulundurduğundan prostat hastaları için faydalıdır.
İçeriğindeki yoğun omega 3 ile diyabet riskini azaltır, kötü kolesterolü engeller. Kanın akışkanlık seviyesini arttırır ve damar tıkanıklığı riskini önler.