



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAĞIN FAYDALARI

Kabak, düşük sodyum ve yüksek potasyum içerir. Bu sayede kan basıncı dengelenir, yüksek tansiyon düşer. Öte yandan içerdiği lifler kolesterol seviyelerini düşürürken, sindirim sisteminin düzenli ve sağlıklı çalışmasına yardımcı olur.

Kilo kontrolüne yardımcı olur: Kızartmalık kabak, düşük kalorili bir sebzedir ve kilo kontrolüne yardımcı olur.

Ayrıca, lif içeriği sayesinde tokluk hissini artırır.

Göz sağlığını korur: Kızartmalık kabak, beta-karoten açısından zengindir. Bu bileşik, göz sağlığını korur ve görme bozukluklarına karşı koruma sağlar.

Antioksidanlar açısından zengindir: Kızartmalık kabak, antioksidanlar açısından zengindir. Bu antioksidanlar, hücrelere zarar veren serbest radikalleri nötralize eder ve kanser gibi hastalıklara karşı koruma sağlar.

Sindirim sağlığını destekler: Kızartmalık kabak, sindirim sağlığını destekleyen lifler açısından zengindir. Bu lifler, bağırsak sağlığına faydalı olan probiyotiklerin büyümesine yardımcı olur.

Kan şekerini düzenler: Kızartmalık kabak, kan şekerini düzenlemeye yardımcı olan lifler açısından zengindir.

Ayrıca, düşük glisemik indeksi sayesinde kan şekerinin yavaşça yükselmesine ve düşmesine yardımcı olur.

Kemik sağlığını destekler: Kızartmalık kabak, kemik sağlığı için önemli olan kalsiyum ve magnezyum mineralleri açısından zengindir.

Anti-inflamatuar özelliklere sahiptir: Kızartmalık kabak, anti-inflamatuar özelliklere sahiptir. Bu özellikleri sayesinde, iltihaplanmayı azaltır ve romatoid artrit gibi hastalıklara karşı koruma sağlar.

