



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAĞIN FAYDALARI

Kabak, sağlıklı bir besin kaynağıdır ve birçok yemekte kullanılır.

Kabak, düşük kalorili bir sebzedir ve yüksek miktarda lif içerir.

Ayrıca, kabak C vitamini, A vitamini, potasyum ve magnezyum gibi birçok besin değeri ve vitamin içerir. C vitamini, bağışıklık sistemini güçlendirirken, A vitamini göz sağlığı için önemlidir.

Potasyum ve magnezyum ise kalp sağlığı için faydalıdır.

Kabak ayrıca antioksidan özellikleri sayesinde kansere karşı koruyucu etkiye sahiptir.

Bu nedenle, kabak sağlıklı bir beslenme için önemli bir sebzedir ve düzenli olarak tüketilmesi önerilir.

