



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAĞIN FAYDALARI

Kabak, zayıflama sürecine destek veren bir ürün olduğu için diyet yapanlar tarafından tercih edilmelidir. Kalori oranının az olması bu yönünü destekler.

Kabak içerdiği maddeler sayesinde göz sağlığını korur ve böylelikle daha iyi görmeyi sağlar.

C vitamini ve lifler yönünden zengin olduğu için sindirim sistemini korur ve vücudun gücünün artmasına da yardımcı olur.

Yüksek derecede antioksidan içerir, cilt sağlığını korumayı da sağlar ve cildin görünümünü düzeltir.

Saç sağlığını da olumlu yönde etkiler ve saçların daha canlı ve parlak görünmesine yardımcı olur.

Uykusuzluk sorununu önleyerek daha enerjik bir yaşama katkıda bulunur ve birçok hastalığın oluşmasını önler.

Kabak, omurganın güçlenmesini sağlayarak kemik sağlığına olumlu yönde etki yapar.

Ayrıca eklem sorunlarının oluşmasını da önler.

