



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAMKATIN FAYDALARI

- 1- Antioksidan özelliği ile bağırsakların fonksiyonel yapısını düzenler. Lif açısından zengin meyveler; Gaz, hazımsızlık, kabızlık, şişkinlik ve mide krampları gibi sorunların azaltılmasında ve giderilmesinde etkilidir.
- 2- C Vitamini ve Flavonoidler gibi antioksidanlar sayesinde bağışıklık sistemini güçlü tutar.
- 3- Kilo yönetimini etkiler.
- 4- Yüksek miktarda C vitamini, lif ve antioksidan özelliği ile damarlarda görülebilen yağ birikimini azaltır. Kalp yetmezliği, felç, inme ve yüksek tansiyon gibi hastalıklara yakalanma riskini azaltır.
- 5- Antibakteriyel, antimikrobiyal ve antiinflamatuvar özelliklere sahiptir.
- 6- A vitamini özelliği vücutta toksik maddelerin birikmesini engeller. Ayrıca bu vitamin sayesinde kişinin göz sağlığını destekler. Katarakt riskini azaltır ve görme kaybını tetikleyebilecek faktörleri vücuttan uzaklaştırır.
- 7- Kamkat meyvesi bol miktarda C vitamini ve kalsiyum içerir. C vitamini özelliği, osteoporoz gibi kemik hastalıkları riskini önemli ölçüde azaltır. Asit içeren besinler ve besinler kemiklerdeki kalsiyum miktarını azaltarak kemik sağlığına zarar verir ve hastalık riskini artırır. Bu nedenle kamkat meyvesi osteoporoz gibi durumlara karşı etkilidir.

Kamkatın Zararları: Lif içeriği nedeniyle bu meyveyi çok fazla tüketen kişilerde sindirim sistemi sorunları, hazımsızlık, kabızlık, gaz veya şişkinlik görülebilir. Bu nedenle ölçülü ve ölçülü tüketilmelidir. Bazı besinlerin yanı sıra alerjik reaksiyonlar da yaşayabilirsiniz.

