



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAPYA BİBERİNİN FAYDALARI

Kapya biber, Türkiye'de yetiştirilen bir tür kırmızı biberdir. Kapya biberin sağlığa birçok faydası vardır. İşte kapya biberin sağlık faydaları:

Antioksidan kaynağı: Kapya biber, antioksidan özelliklere sahip olan C vitamini açısından zengindir.

Antioksidanlar, serbest radikallerin zararlı etkilerini azaltır ve kanser gibi hastalıklara karşı koruma sağlar.

Kilo kontrolü: Kapya biber, düşük kalorili bir sebzedir ve kilo kontrolüne yardımcı olabilir. Ayrıca, kapya biber lif açısından zengindir ve tokluk hissi sağlar.

Bağışıklık sistemi: Kapya biber, bağışıklık sistemini güçlendiren A vitamini açısından zengindir. A vitamini, göz sağlığı, cilt sağlığı ve bağışıklık sistemi için önemlidir.

Kalp sağlığı: Kapya biber, kalp sağlığı için faydalı olan potasyum açısından zengindir. Potasyum, kan basıncını düzenler ve kalp ritmini korur.

Göz sağlığı: Kapya biber, göz sağlığı için faydalı olan lutein ve zeaksantin açısından zengindir. Bu antioksidanlar, göz sağlığını korur ve yaşa bağlı makula dejenerasyonu gibi hastalıklara karşı koruma sağlar.

Sinir sistemi: Kapya biber, sinir sistemi için önemli olan B vitamini açısından zengindir. B vitaminleri, sinir hücrelerinin sağlıklı bir şekilde çalışmasına yardımcı olur.

