



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARABUĞDAYIN FAYDALARI

Karabuğdayın içerisindeki karbonhidratlar şeker emiliminin yavaşlamasını sağlıyor. Bu durum da uzun süreli tok kalmayı ve kan şekerinin ani olarak düşmesini önleyici bir etki ortaya koyuyor

Tam bir bağırsak dostudur ve sindirimi kolaylaştırıcı etkileri vardır.

İçerisindeki antioksidanlar sayesinde beyin fonksiyonlarını destekleyici bir özelliği vardır.

Glütensizdir Çölyak hastaları için çok değerli bir besindir.

İçerisindeki fenolik bileşenler sayesinde bazı kanser türlerine karşı oldukça etkilidir.

İçerisindeki vitaminler sayesinde hem cildinizi hem saç köklerinizi besler.

Karabuğday, kötü kolesterol seviyesini düşürür. İyi kolesterol seviyesini ise yükseltir. Bu özelliği sayesinde kalp ve damar hastalıkları riskini azaltır.