



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARABUĞDAYIN SAĞLIĞA FAYDALARI

<https://www.durulezzetler.com>

1- Kan şekerini kontrol etmeye yardımcı olur.

-İçerdiği lif oranı sayesinde glisemik indeksi düşük olan karabuğday, bu özelliği ile kan şekeri kontrolünü sağlamaya yardımcı bir gıdadır.

2- Kalp sağlığına faydalıdır

❓ Karabuğday kalp sağlığı için önemli olan potasyum bakımından zengindir. Düzenli olarak tüketilen karabuğday kan basıncını düzenlemeye etkilidir.

3-Sindirim sistemine faydalıdır

-Yüksek lifli yapısı sayesinde sindirim sistemini düzenlemeye yardımcı olur.

