



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KARADUTUN FAYDALARI

İçerisinde A, B, C, E ve K vitaminleri ve birçok yararlı mineraller bulunur. Bu yararlı mineral ve maddeler sayesinde vücuda birçok fayda sağlar. Özellikle içerisindeki potasyum sayesinde kolesterolle baş etme konusunda en doğal yardımcılarından biridir. Güçlü bir antioksidandır. Bu özelliği ile kalp sağlığına da yardımcıdır. Kan şekerinin dengede tutulmasına destek olur. Özellikle yüksek şeker sorunu yaşayanlar için insülin salgılayıcı seviyesinin dengede kalması için karadut önerilir. Aşırıya kaçmadan, ölçülü bir şekilde tüketilmesi de önem taşır. 100 gramında yaklaşık 100 miligram C vitamini bulunduğu için bağışıklık sistemini güçlendirmek konusunda etkilidir. Vücudu oluşabilecek hastalıkların temel sebeplerinden arındırır. Mevsim geçişlerinde sıkça grip ve soğuk algınlığı yaşayanların karadutu bol bol tüketmesi faydalı olacaktır. İçerisinde kalsiyum ve demir mineralleri oldukça fazladır. Bu yüzden kansızlık sorunu yaşayanlar tarafından tüketilebilir. Var olan hastalıkların iyileşmesinde vücuda yardımcı olduğu gibi ağır hastalıklara yakalanma riskinden de korur. Sindirim sisteminin sağlıklı bir şekilde çalışmasında etkilidir. İçerdiği yararlı maddeler sayesinde mideyi rahatsız etmediği gibi bağırsakların düzenli çalışmasını ve bu sayede kabızlık sorununun da geçmesini sağlar. Birçok faydası bulunan bu meyve yalnızca iç organları değil cilt sağlığına da iyi gelir. Antioksidan özelliği sayesinde hücrelerin yenilenmesine destek olur. Karadutta bulunan kalsiyum, demir, C vitamini gibi besinler saçların beyazlamasını geciktirmeyi sağlar. Sabah saatlerinde içilen suyu güne enerji dolu başlamak konusunda faydalıdır. Bu sayede yoğun tempolu geçen günlerde daha dinç kalmayı sağlar. Yeterli miktarda kullanıldığında karaciğerdeki kanı besler ve karaciğeri arındırma konusunda yardımcıdır. Ayrıca bolca demir minerali taşıdığı için karaciğeri güçlendirir ve korur.

