



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KASIM AYINDA HANGİ MEYVE VE SEBZELER TÜKETMELİ?

Kasım ayı, sonbaharın kışa döndüğü ve soğukların kendini iyice hissettirmeye başladığı dönemdir. Bu dönemde bağışıklığı güçlendirmek ve vücudu kışa hazırlamak için doğru besinleri tüketmek büyük önem taşır. Mevsim sebze ve meyveleri, doğanın sunduğu en taze ve sağlıklı seçenekler arasında yer alır. İşte, Kasım ayında taze olarak bulabileceğiniz bazı meyve ve sebzeler...

Kereviz:

Kasım ayında bolca bulunan kereviz, sindirimi kolaylaştırır, toksinlerden arınmanıza yardımcı olur. Yüksek lif içeriği sayesinde bağırsak sağlığını destekler ve düşük kalorisiyle diyet dostudur. Kerevizi çorba, salata veya zeytinyağlı yemek olarak tüketebilirsiniz.

Pırasa:

Soğuk havaların vazgeçilmezlerinden pırasa, C vitamini açısından zengindir. Bağışıklık sistemini güçlendiren pırasa, kan şekerini dengelemeye yardımcı olur ve kalp sağlığını destekler. Pırasayı genellikle zeytinyağlı yemek olarak tüketebilirsiniz, ayrıca çorba ve et yemeklerinde de kullanabilirsiniz.

Karnabahar:

Karnabahar, C vitamini ve antioksidan açısından zengindir. Bağışıklık sistemini güçlendirir ve kalp sağlığını destekler. Buharda haşlayarak, fırında ya da kızartarak çeşitli tariflerle tüketilebilir.

Balkabağı:

Kasım ayının en lezzetli sebzelerinden biri olan balkabağı, lif oranı yüksek ve A vitamini açısından oldukça zengindir. Göz sağlığı ve bağışıklık sistemi için oldukça faydalıdır. Tatlısı, çorbası ya da fırında pişirilerek sofralara renk katabilir.

Nar:

Nar, tam bir antioksidan deposudur ve Kasım ayında oldukça bol bulunur. C vitamini açısından zengin olan nar, bağışıklık sistemini güçlendirir, vücudu serbest radikallere karşı korur. Nar tanelerini salatalarda, tatlılarda veya direkt olarak tüketebilirsiniz.

Ayva:

Kasım ayının simgesi olan ayva, sindirim sistemini rahatlatır ve mideyi korur. Lifli yapısı sayesinde bağırsak sağlığını destekler. C vitamini içeriği ile soğuk havalarda bağışıklık sistemini güçlendirir. Ayva tatlısı veya reçeli olarak sofralarda yerini alabilir.

Mandalina:

Mandalina, C vitamini ve folik asit açısından oldukça zengin bir meyvedir. Bağışıklık sistemini destekleyerek hastalıklara karşı direncinizi artırır. Kasım ayında taze olarak tüketildiğinde vücudun günlük C vitamini ihtiyacını büyük oranda karşılar.

Armut:

Kasım ayında bolca bulunan armut, lif içeriği sayesinde sindirim sistemini destekler ve tok tutar. Antioksidanlar açısından zengindir ve enerji seviyesini artırarak kış yorgunluğunu önlemeye yardımcı olur.



© lezzetler.com tarif no:180663 • adı:Kasım Ayında Hangi Meyve ve Sebzeler Tüketmeli? • gönderen:dolu • indirme tarihi:26.03.2025 - 15:53