



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAVUNUN FAYDALARI

Sindirimi kolay olduğu için kavun faydalı bir meyvedir. Kavunun sağlığa en büyük yararı içeriğindeki zengin vitaminleridir. Bu şifalı meyve kırmızı kan hücrelerini uyararak vücudu güçlendirir.

Bağışıklık sistemini güçlendirir.

İnsomnia, yani uykusuzluk sorununa iyi gelir.

Kavun, kalp ve damar sağlığını korumada yararlıdır.

Kavun, göz sağlığını korur.

Kavun, kanseri önleyebilir.

Diyabetik nefropatiyi önler.

Kavun, stresle mücadele etmeye yardımcı olur.

Bu şifalı meyve bağırsağa iyi gelir. Özellikle kabızlık durumunda faydalıdır.

