



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAVUNUN FAYDALARI

Kalpte oluşan ritim bozukluğunun önüne geçer.
İçeriğinde bulunan zengin C vitaminiyle, bağışıklığı güçlendirmeye yardımcıdır.
Kanserlerin oluşumunu ve büyümesinin önüne geçer.
İçeriğinde bulunan A vitamini ve Beta Karoten göz sağlığını korur
Kalp-damar sağlığını korumaya destek olur ve kalp krizi riskini en aza indirir.
Yüksek tansiyonun düşmesine destektir.
Kadınlarda oluşan adet düzensizliğinin düzenli olmasına yardımcı olur.
Cildin parlak olmasına ve sağlıklı görünmesine yardımcıdır.
Metabolizmayı hızlandırıp yağların yakılmasına yardımcı olur.
İçeriğinde yer alan yüksek karotenoid içeriğiyle kanser oluşumunun önüne geçer.
Akciğerde var olan virüslerin uzun bir süre yaşamamalarına yardımcıdır.
Kanın pıhtılaşmasını engeller.
İçeriğinde bulunan vitaminler ile bağışıklık sistemi güçlenir.
Saçın derisinde oluşan yaraların tedavisi için yarar sağlayıp, saç tellerine iyi gelir.
Kan basıncını normal seviyede tutar.
B vitamini ile vücuda enerji sağlar.
Böbrek rahatsızlıklarına yararlıdır.
Cildin yaşlanmasını önler.
Kan akışını normal seviyede tutup, kalpteki ritim bozukluğunu önler.
Kaynatılıp içilen kavun, sindirim sistemini düzenler.
Diş ve diş etini temizler.
Egzama ve sedef gibi hastalıklara iyi gelir.
Tokluk hissi vererek, kilo vermeye yardımcıdır.
Bağışıklık sisteminde bulunan hasarlı hücrelerin tamir edilmesinde birebirdir.
Adet döngüsünü düzenler.
Böbreklerin daha iyi bir şekilde çalışmasına yardımcıdır.
Cildi ölü hücrelerden arındırır.
Kalp-damar hastalıklarında yararlıdır.
Böbreklerin daha iyi bir şekilde çalışmasına destek olur.
Mide asidini dengeleyip, mide ağrılarını ve yanmasını giderir.