



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAYISI ÇEKİRDEĞİ

Faydaları

Birçok vitamini bünyesinde bulunduran kayısı çekirdeği, tüketiminde önemli yararlar sağlayabiliyor. Vücut fonksiyonlarının düzenli şekilde çalışmasına destek sağlar.

İçerisindeki vitaminlerin fazlalığı, kayısı çekirdeğinin bağışıklık sistemini güçlendirdiğini ortaya koyuyor. Düzenli olarak tüketildiği zaman, bağışıklığın dıştan gelen etkilere dirençli kalmasına destek veriyor.

Kan basıncının yükselmesini engeller. Bu özelliği sayesinde, yüksek tansiyonu olan kişilere destek besin olarak fayda sağlamaktadır.

Kayısı çekirdeğinden elde edilen yağlar, cilt sağlığı için önemli bir yere sahiptir. Doğal nemlendirici olarak kullanılan bu yağ, yaşlanma karşıtı olarak da kullanılmaktadır.

Kayısı çekirdeğinin önemli özelliklerinden birisi de ağrı kesici etkisinin bulunmasıdır. Özellikle baş ağrısı, mide ağrısı gibi sorunlarda kayısı çekirdeği tüketilebilir.

Zararları

Kayısı çekirdeğinin oldukça önemli zararları da bulunuyor. Aşırı tüketimde (günde 30-60 adet), çok etkili zehirlemelere neden olabiliyor. Çocuklarda bu sayı minimum seviyede olsa bile, zehirlenme daha kolay hale gelebiliyor. Bu nedenle, tüketmeden önce uzman doktora danışmalı, tüketiminde aşırıya kaçılmamalıdır. Kayısı çekirdeğinin çiğ olarak tüketilmesine dikkat edilmesi gerektiği gibi yağının kullanımında da çok dikkatli olunması gerekiyor. Vücutta ciddi zehirlemelere neden olan kayısı çekirdeği, kullanılmadan önce uzman görüşü mutlaka alınmalı ve rahatsızlıklara yönelik kullanılmalıdır.
