



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAYMAĞIN FAYDALARI

Lezzeti ile meşhur geleneksel bir süt ürünü olan kaymak, lezzetinin yanı sıra zengin besin içeriği sayesinde insan vücudu için de sayısız fayda barındırıyor. Güçlü bir enerji kaynağı olan kaymağın insan sağlığına faydalarını sizler için araştırdık ve derledik. Vücutta oluşan şişkinliğin giderilmesini sağlayan kaymağı vücudunuzda şişkinliğin olduğu bölgeye krem gibi sürmeniz halinde bir süre sonra şişkinliğin giderildiğini göreceksiniz. Cilt sağlığı için oldukça önemli olan kaymak, düzenli tüketildiği takdirde cildinizin daha sağlıklı ve parlak bir görünüme kavuşmasını sağlayacaktır. Kaymak özellikle diş çıkaran çocuklar tarafından tüketildiğinde daha kolay ve hızlı diş çıkarmasına yardımcı oluyor. Mide ve sindirim sistemini düzenleyici bir gıda olan süt kaymağı, bal ile karıştırılıp tüketildiğinde gıdaların hazmedilmesine katkı sağlamaktadır. Vücuda zararlı bakteriler ile savaşan kaymak, düzenli tüketildiğinde bağışıklık sisteminin güçlenmesini sağlamaktadır. Kaymak ürünleri, güçlü bir balgam söktürücüdür. Vücudunuzda yara bulunuyorsa kaymağı bal ile karıştırıp yaranın bulunduğu bölgeye sürmeniz halinde yaralarınızın kısa sürede iyileşmesini sağlayabilirsiniz.