



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KEÇİ BOYNUZU

Keçiboynuzu, zengin besin içeriğinin yanı sıra, yüksek düzeyde antioksidan maddeler içermesiyle ve bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi açısından oldukça büyük öneme sahiptir. Keçiboynuzu, ayrıca potasyum, kalsiyum, sodyum, magnezyum ve demir mineralleriyle zengin bir besin kaynağıdır. Antioksidan özelliğiyle doğal bir antibiyotik özelliği de vardır. Kalp ve damar sağlığına faydalıdır. Kanı temizleme ve damar tıkanıklıklarını giderme özelliği vardır. İdrar söker, kaynatılan suyu içilirse ishali keser, şişmanlığı önler. Kış aylarında artan astım atakları ve bronşit hastalıklarına iyi gelen keçiboynuzu şiddetli öksürüklere karşı çok etkilidir. Balgam söktürücüdür, bu sayede öksürüğü azaltır. Bağırsak ve sindirim sistemine de olumlu etkiler sağlar. İçerdiği lifler dolayısı ile genel anlamda sindirim sistemini koruyucu özelliği vardır ve zengin lif içeriği ile kilo vermeye yardımcı olduğu bilinmektedir. Kalsiyum açısından zengindir, kemik sağlığına çok faydalıdır. Çeşitli alerjik hastalıklara karşı engelleyici ve tedavi edici özelliği vardır. İç organları temizler, vücuttan ağır metallerin ve radyasyonun atılmasını sağlar. Karaciğer, akciğer ve bağırsakları temizler. Diş etlerini güçlendirerek düzenli kullanım halinde dişleri beyazlatır. Aneminin tedavisinde etkilidir, içeriğindeki E vitamini ile özellikle keçiboynuzu pekmezi anemiye iyi gelir. Keçiboynuzu, diyabetle savaşır. Kan şekerini düzenleyerek kötü kolesterolü azaltmaktadır ve bu bakımdan da şeker hastalığına karşı önemli bir antioksidan görevi görmektedir. Çikolata tüketimi için iyi bir alternatiftir; kakaoya oranla 2 kat kalsiyum içerir. Tatlı krizlerine cevap verebilen sağlıklı bir alternatiftir.

