



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KIRMIZI ETİN FAYDALARI VE ZARARLARI

<https://www.turkiyegazetesi.com.tr>

### Faydaları:

Protein: Kırmızı et, yüksek kaliteli protein kaynağıdır ve kas gelişimine yardımcı olur.

Demir: Kırmızı et, demir açısından zengindir ve kan hücrelerinin üretimine yardımcı olur.

Çinko: Kırmızı et, çinko açısından zengindir ve bağışıklık sistemi fonksiyonlarını destekler.

### Zararları:

Kolesterol: Kırmızı et, doymuş yağ ve kolesterol açısından zengin olduğundan, tüketimi kalp hastalığı riskini artırabilir.

Kanser: Bazı çalışmalar, kırmızı et tüketiminin kolon kanseri riskini artırabileceğini göstermektedir.

Diyabet: Kırmızı et tüketimi aşırı olduğunda, diyabet riskini artırabilir.

