



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KİŞNİŞ OTUNUN FAYDALARI

Çok güçlü antioksidan özelliği olan kişnişte kuarsetin, apigenin gibi flavonoidler bulunur. Bu baharatın, kalbi koruduğu ve pek çok kanser türüne karşı vücudu koruduğu çalışmalarda ortaya çıkmıştır. Ayrıca glikoz mekanizmasına etki ederek, diyabeti önlediği ileri sürülmüştür.