



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KUMKAT HAKKINDA

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

Kamkat, portakal benzeri bir yapıya sahip, üzümünden biraz daha büyük ve oval bir şekle sahip bir narenciye meyvesidir. Daha çok sıcak yerlerde yetişir, soğuğa dayanıklı ve kuvvetlidir. Hafif ekşi ve tatlı bir tadı vardır. Yüksek miktarda su, C vitamini ve lif içerir. Kabuğu ile de tüketilebilir.

İçerdiği besin maddeleri ve özellikleri ile vücut ve insan sağlığına birçok fayda sağlar. Tohumları Omega-3 yağ asitleri gibi sağlıklı yağlar içerir. Bağışıklık sistemini ve sindirim sistemini güçlendirir. Antioksidan özelliği ile oluşabilecek hastalık ve rahatsızlıkları önler, göz sağlığını destekler ve bağırsak sağlığını koruyarak güçlendirir. Aynı zamanda kilo vermek isteyen kişilerin sağlıklı atıştırmalık olarak diyetlerine ekleyebilecekleri bir meyvedir.

