



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LEBLEBİNİN SAĞLIĞA FAYDALARI

Leblebi, sağlıklı bir atıştırmalık olarak bilinir ve birçok faydası vardır. İşte, leblebinin sağlığa faydaları:

Leblebi, protein açısından zengin bir atıştırmalıktır. Protein, kasların ve dokuların onarımı ve yenilenmesi için önemlidir.

Leblebi, lif açısından zengindir. Lifler, bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olur ve kabızlığı önler.

Leblebi, demir, magnezyum, fosfor ve potasyum gibi mineraller açısından zengindir. Bu mineraller, kemik sağlığı, sinir sistemi ve kalp sağlığı için önemlidir.

Leblebi, antioksidan açısından zengindir. Antioksidanlar, vücudu serbest radikallerin zararlı etkilerinden korur ve kanser gibi hastalıkların önlenmesine yardımcı olur.

