



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MADEN SUYUNUN FAYDALARI NELERDİR?

Kemikleri güçlendirir, kalp ve damar sağlığı açısından önemli, mide ve sindirim sistemi için gerekli ve florür içerir dişleri güçlendirir.

Kadınlar için maden suyu önemlidir, cilt sağlığı ve özel dönemlerinde oluşan ödem ile baş etmek için maden suyu tercih edilebilir. Temiz bir pamuk yardımı ile yüzü temizlemek veya yüzünüzü maden suyu ile yıkamak cilt için iyi bir seçimdir.. Üstelik mutfakta da kadınlar kek pişirirken, bökrek yaparken tariflerine maden suyunu ekleyebilirler.

Sporcu performansı için hidrasyon çok önemlidir. Susama hissi geliştiğinde vücut %1 lik su kaybına uğramıştır ki susuzluk spor yapan birey için hayati önem taşır spor ile ter kaybı vücutta elektrolit kalır işte bu yüzden mineral içeriği ile doğal maden suyu sporcunun en iyi içeceği.

Maden suyu, özellikle yaz aylarında ter yoluyla vücuttan atılan minerallerin yerine konması ve elektrolit dengesinin sağlanması açısından oldukça önemlidir. Ayrıca vücudun yorgunluğunu alır ve vücudu dinlendirir. Maden suyu yemek yutmakta zorlanan hem çocuk hem genç hem de yaşlı yetişkinlerde yutma yeteneğini artırır. Doygunluk hissini artırarak daha uzun tok kalınmasına destek olur. Ayrıca maden suyunun karın ağrısı da dahil olmak üzere, diğer hazımsızlık semptomlarını iyileştirebileceğine dair kanıtlar mevcut. Sindirim ve boşaltım sistemi için de oldukça faydalıdır.

Büyüme çağındaki çocuklarda, gebelik, menopoz ve yaşlılık dönemlerinde artan kalsiyum ve magnezyum ihtiyacını yerine koymaya yardımcı olur. Bu dönemlerde günde 1-2 şişe maden suyu içilebilir. Cilt için de canlandırıcı etkisi vardır.

