MAKARNANIN FAYDALARI

Makarna yoğun miktarda vitamin ve mineral içermektedir.
Makarna içerdiği yağ bileşenleri ve linoleik yağ asidi nedeni ile kolesterolü düşürücü etkiye sahiptir.
Makarnada bulunan karbonhidratlar kana daha yavaş karıştığı için kişiyi tok tutar.
Metabolizmada hemen enerjiye dönüşür ve vücuda enerji verir.
Makarna genel olarak herkes için temel besin kaynağı olarak bilinir.
Doyurucu olan makarna aynı zamanda vücudun gereksinim duyduğu vitamin ve mineralleri üretir.
Makarna kilo aldırmaz. Bunun aksine kepekli veya tam buğday unundan yapılan makarnalar diyet listelerinde yer alabilir.
Kalp damar ve şeker hastalıklarına yakalanma riski azalır.
Makarna tüketildiğinde tok tutmasıyla tercih sebebidir.
Makarna neredeyse her lezzet ile uyumlu olur.
Makarna hazmı kolaylaştırır.
Bol miktarda aminoasit ve protein içeren makarna kişilerin kemik yapısını da güçlendirir.
Makarna tüketimi cilt sağlığına iyi gelmektedir.

© lezzetler.com tarif no:171632 • adı:Makarnanın Faydaları • gönderen:Selver Somuncu • indirme tarihi:22.04.2025 - 11:57