



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MAKARNA

ODTÜ Gıda Mühendisliği Bölümü'nde görevli Prof. Dr. Fatih Yıldız'a göre makarna, insan vücudunda çevre kirliliği ve stresin neden olduğu olumsuzluklarla mücadelede önemli bir rol oynuyor. Çevre kirliliği, radyoaktif kirlenme, tek yönlü beslenme ya da aşırı rafine gıdalarla beslenme insan metabolizmasını adeta altüst ederek serbest radikallerin artmasına neden oluyor. Bu da şeker hastalığı, kalp-damar hastalıkları, bağışıklık sisteminde zayıflama, hafıza kaybı ve bazı kanser türleri gibi hastalıkların ortaya çıkmasına yolaçıyor. Makarna, diğer doğal antioksidan madde içeren besinler gibi serbest radikalleri etkisiz hale getirirken, zararlı maddelerin vücuttan atılımını sağlıyor. Ayrıca karaciğerde biriken zararlı maddelerin vücuttan atılmasını sağlıyor.
