MERCİMEĞİN FAYDALARI

Çok iyi bir folik asit kaynağı olması, hayvansal olmayan yüksek derecede protein ve lif içermesi, yeşil mercimeğin faydaları arasındadır. Şimdi gelin yeşil mercimek faydalarını birlikte inceleyelim; Yeşil mercimek yüzde 26 oranında protein içerir. Özellikle vücudun kas yapısının düzgün çalışması için ihtiyaç duyduğu tüm temel amino grup asitlerin takviyesini vücuda verebilmektedir. Yüksek lif içeriğine sahip olması sebebiyle uzun süre tokluk sağlar ve mideyi yormaz. Yapısında yüksek düzeyde çözünür lif içermesi nedeniyle kandaki kötü kolesterolü azaltmaya yardımcı olur. Aynı zamanda kalp sağlığı için büyük önemi olan folat ve magnezyum açısından da iyi bir kaynaktır. Kansızlığa da iyi gelir.

© lezzetler.com tarif no:176381 • adı:Mercimeğin Faydaları • gönderen:gül • indirme tarihi:22.05.2024 - 09:01