



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MISIR UNUNUN FAYDALARI

Buğday unu kullanımını terk etmeniz için harika bir yöntemdir. Buğday ununun aksine mısır unu glutensizdir. Yiyeceklerinizde buğday unu yerine mısır ununu kullanabilirsiniz. Ayrıca enflamatuvar. özelliği sebebiyle çoğu hastalıkların nedeni olan iltihabı ortadan kaldırır.

Lif ve protein bakımından zengin olan mısır unu, günlük lif ihtiyacınızın 1/3'ünü karşılar. Et yemiyorsanız ya da vegan diyeti yapıyorsanız protein ihtiyacınız fazla olacaktır. Mısır unu, vücudunuzun ihtiyacı olan günlük protein miktarının büyük bir bölümünü karşılayacaktır. Özellikle içerisinde bulunan A vitamini ve lifler ile göz sağlığının korunmasında da önemli bir rol oynar.

Mısır ununun faydaları arasında en önemlisi sindirim sistemine iyi gelmesi olarak bilinir. Bu bilgi oldukça doğrudur. Araştırmalara göre mısır ununun, çeşitli mikrobiyomları desteklediği ve başta sindirim sistemi olmak üzere genel sağlık için iyi bir gıda olduğu ortaya çıkmıştır. Mısır içeriğinde bulunan ve çözünemeyen lifler kolonda fermente edilebiliyor ve bu durum insan sağlığı üzerinde olumlu yönde etkili oluyor.

Lif yardımı ile açlığın yatışmasını sağlayan mısır unu, hem bu yönüyle hem de kabızlığı tedavi etmesi ve boşaltımı kolaylaştırması ile zayıflamaya da yardımcı olur.

Mısır unu cilt ve saç sağlığı açısından önemlidir. Sivilce giderici özelliğe sahiptir. İçeriğinde bulunan demir sayesinde saç sağlığından ayak tırnaklarına kadar fayda sağlar. Cilt bakımı ve saç bakımı ürünlerinde yaygın olarak kullanılan mısır unu, A vitamini ve beta karoten içeriğiyle cildinizi besler; siyah nokta ve sivilcelere savaşır ve yaşlanmanın olumsuz etkilerine karşı cildinizi korur.

