



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MOR PATATESİN FAYDALARI

Mor patates normal patateslere oranla 4 kat daha fazla antioksidan içerir. Mor patates ayrıca B vitamini, C vitamini, lif, protein ve potasyum bakımından da zengindir.

Normal patatese oranla potasyum açısından çok daha zengin olan mor patatesler kalp krizi geçirme ihtimalini bir hayli düşürür.

Yapılan bilimsel çalışmalar mor patatesin tansiyonu dengelediğini kanıtlamıştır.

İyi bir lif kaynağı olan mor patatesler sindirim sisteminin düzene girmesine yardımcı olur.

İçerdiği vitamin ve mineraller sayesinde mor patatesler karaciğer sağlığını korumaya yardımcı olur.

İyi bir antioksidan deposu olan mor patates hücrelerin yaşlanma hızını bir hayli yavaşlatır.

Yapılan birçok bilimsel çalışma mor patateslerin birçok kanser türüne karşı koruyucu özellik taşıdığını kanıtlamıştır.

Lif oranı yüksek olan mor patates tokluk hissinin uzun süre yaşanmasını sağlar ve kilo vermeye yardım eder.

Nişasta ve karbonhidrat içeren mor patates iyi bir enerji kaynağıdır.

