



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MUŞMULANIN FAYDALARI

Töngel, beşbüyük gibi isimlerle de bilinen muşmula, şifa dolu meyvelerden biridir. İlk olarak Japonya'da çıkıp daha sonra dünyanın neredeyse her yerinde yetişmeye başlamıştır. Ülkemizde ise Karadeniz ve Marmara Bölgesi'nde bolca bulunur. Lezzeti kimi insan tarafından sevilip kimi insan tarafından sevilme de faydalarının çok fazla olduğu, yadsınamaz gerçeklerdendir.

Yanlış beslenme, kirli hava koşulları derken ne yazık ki vücudumuzda birçok toksin birikir. Daha sağlıklı bir işleyiş için bu toksinlerden kurtulmak gerekir. Bunun için muşmula iyi bir tercihtir. İçerdiği antioksidanlar sayesinde zarar veren serbest radikalleri etkisiz hale getirir.

Muşmula, lif bakımından zenginliğiyle sindirim sağlığı için tüketilmesi gereken gıdalar arasında yer alır. Bağırsak hareketliliğini artıran doğal bir müshil gibidir. Bu özelliğiyle kabızlık gibi sindirim problemlerini önlemeye yardımcıdır.

Mevsim değişiklikleri, bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi nedenler bizlere kuru öksürük olarak dönebilir. Böyle durumlarda ilaç kullanmaktan ziyade doğal takviyelerden yanarsanız kuru öksürüğü hafifleten muşmula çayı size iyi bir yardımcı olabilir. Doktorunuza da danıştıktan sonra düzenli olarak muşmula çayı tüketimiyle siz de sağlığınıza kavuşabilirsiniz.

Muşmula, zengin besin değerleri sayesinde güçlü bir bağışıklık sistemi için tüketilmesi önerilen seçeneklerden biridir. Potasyum, demir, kalsiyum, folik asit gibi mineralleri, A ve C vitamini gibi önemli içerikleriyle hastalıklara karşı güçlenmeyi sağlar.

Sağlıklı olabilmek için sadece iyi beslenmek yeterli değildir. Alınan besinlerin iyi bir kan dolaşımıyla vücudun her noktasına eşit dağıtılması da önemlidir. Muşmula, kan dolaşımını düzenleyen besinlerden biridir. Böylelikle tüm organların işleyişine olumlu etki ederek daha sağlıklı olmaya katkıda bulunur.

