



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MUZ VE TARHANA UNUTKANLIĞA İYİ GELİR

Hangi besinler unutkanlığı önler? Hücre düzeyinde beyinde nörotransmitler denilen düzenleyici maddelerin salgısına destek veren (serotonin miktarı yüksek olan) muz ve tarhana gibi gıdaların yanında, hücrede oksidatif stresi azaltan maddeleri içeren (vitamin E düzeyi yüksek kuru yemişler, marul gibi yeşil bitkiler), vitamin B12 düzeyi yüksek kırmızı et, baklagiller ve soya, tiamin düzeyi yüksek pirinç gibi maddelerin yanında yine dışarıdan alınması gereken yeşil sebzeler, dengeli bir şekilde mutlaka diyetinizde bulunmalıdır.

---

© lezzetler.com tarif no:27793 • adı:MUZ VE TARHANA UNUTKANLIĞA İYİ GELİR • gönderen:SadıkAli • indirme tarihi:03.04.2025 - 17:56