



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PALAMUDUN FAYDALARI

Sadece beyin değil aynı zamanda çocuklarda vücut gelişimini destekleyen palamut balığı kış aylarında alınması imkansız olan D vitaminini de sağlar. Vücudun yüzde 60 D vitaminini karşılar. Beynin işlevselliğini artırarak sağlık sorunlarını ortadan kaldırıyor.

En ilgi çekici faydası ise beyin içindir. Beyin sağlığında etkili olan omega-3 yağ asidi bakımından zengin olan palamut balığı, haftada en az iki defa tüketilmelidir.

Kemik ve kasları güçlendirir.

Dişleri sağlamlaştırır.

Kötü kolesterolün düşmesini sağlayan etkili madde potasyumdur. Palamut balığı da bu mineral açısından oldukça zengindir.

Palamut balığı aynı zamanda göz içindeki görme yetisini sağlayan sarı noktayı güçlendirir. Bu sayede ileri yaşlarda görülme ihtimali olan göz hastalıklarını engeller.

Dış etkenlerden kaynaklı hücrelerde hızla deformasyon yaşanır. Palamut balığı bu durumu ortadan kaldıran güçlü bir besindir. Düzenli tüketildiği takdirde kanser riskini ortadan kaldırıyor.

