



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PEYNİRİN FAYDALARI

Sinir sistemi için faydalıdır.
Hafızayı güçlendirir.
Dişleri güçlendirir. Diş minesine yararlıdır.
Çürük oluşumunu engeller.
Vücudun kalsiyum ihtiyacını karşılar.
Kemik erimesi oluşumunu engeller.
Kemik yapısını güçlendirir.
Diyabete karşı korur.
Kilo vermeye kolaylık sağlar.
Kalp hastalıkları riskini aza indirir.
Yüksek tansiyonu düşürür.
Yorgunluk ve strese karşı iyi gelir.
Tümör oluşumunu engeller.
Migren ağrısına iyi gelir.
Uyku problemini çözer.
Tükürük salgılanmasını sağlar.
Bağırsak bakterilerini korur.
Cildi canlandırır, gençleştirir.
Yıpranmış cildi onarır.
Cilt gözeneklerini besleyerek iyileştirir.
Peynir içerisindeki vitaminler cildin erken yaşlanmasını önler.