



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

POMELONUN FAYDALARI

Pomelonun sağlık açısından öne çıkan en önemli bilimsel bulgusu; Hesperidin isimli bir glikozit içermekte ve bu madde P vitamini etkisi göstererek kılcal damarları kuvvetlendirmektedir. Yapılan araştırmalarda safrayı yok ettiği, safradan kaynaklanan kusmayı önleyebildiği bildirilmiştir. Yüksek diyet lifi içeren pomelo kabızlığı giderir, mideyi rahatlatır, kalp çarpıntısını giderir ve sıtmaya iyi gelir. En ilginç bilimsel bulgu ise pomelonun kabuğunu ve yaprağını koklamak baş ağrısını geçirir, ferahlatır şeklinde sonuçların bulunmasıdır. Çin'de yapılan farklı bir araştırmada pomelonun yaprağı ezilerek çıkarılan suyu balla karıştırılıp günde üç kez birer çorba kaşığı yenirse mesane iltihabına iyi geldiği belirtilmiştir.

Pomelo içeriğindeki hesperedin glikoziti sayesinde kılcal damarları güçlendirir.

Sindirim sistemini çalıştırır, kabızlığı önler.

Soğuk algınlığına iyi gelir, soğuk algınlığına yakalanma riskini azaltır.

Mide rahatsızlıklarını iyileştirici özelliği vardır, mideyi rahatlatır.

Yorgunluk hissini azaltır, enerji verir.

Pomelo meyvesinin faydalarından bir tanesi de yapraklarının hazmı kolaylaştırmasıdır.

Ayrıca yaprakları nefesi rahatlatır. Kabuğu çiğnendiğinde ağız kokusunu geçirir.

İçerdiği spermedin sayesinde hücrelerin yenilenmesini sağlar.

Anti-aging özelliği vardır, serbest radikaller ile savaşır.

Pomelo meyvesini ya da kabuğunu koklamanın baş ağrısına iyi geldiği söylenir.

Pomelo meyvesi yağ yakıcı özelliğe sahiptir. Özellikle diyet döneminde kullanıldığında toluk hissini artırır, kilo vermeyi kolaylaştırır.

Cildin kırıksıklık belirtilerini geciktirir, yaşlanmayı geciktirir.

Pomelo çekirdeğini ezerek su ile karıştırıp aç karnına içtiğinizde bağırsak kurtlarını düşürür.

Pomelo kabuğunun suyu ile yaralara pansuman yapıldığında yaranın iyileşme süreci hızlanır.

Mide ve ciğerlerin hararetini keser.

