



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## TAHILLI EKMEĞİN FAYDALARI

Beyaz ekmeğin fazla zararları bulursa da tam buğday, tahıllı, çavdar ve kepekli ekmeğin tüketimi insan vücuduna faydalıdır. Sağlıklı ve düzenli beslenmede yararlı olan bu ekmeğin türleri, diyetisyenler tarafından da önerilmektedir. Özellikle belli başlı hastalık (diyabet, kalp hastalığı ve tansiyon) sahibi olan bireylere tam buğday, çavdar ve kepekli önerilir. Kronik hastalığa sahip olanların posaya fazla ihtiyaçları olduğu için beyaz ekmeğin yerine diğerlerini tercih etmeleri daha sağlıklıdır.

Normal şartlarda evde üretilen beyaz ekmeğin çok vitamin bulunmaktadır. Ancak piyasada yapılan birçok beyaz ekmeğin işlemden geçirildiği için bu besin bileşenlerinin büyük bir kısmını içermemektedir. İçeriğinde bulundurduğu yüksek karbonhidrat değerleri sayesinde yemeklerin yanında tokluk hissiyatı vermesi için tercih edilir.

Sağlığımıza uygun ve düzgün bir şekilde pişirilmiş ekmeğin, gerektiği şekilde ve yeterli miktarda tüketildiği zaman insana enerji sağlar.

