



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAHİN HELVASININ FAYDALARI

Tahin helvası, magnezyum, çinko, selenyum, fosfor, kalsiyum, vitamin ve antioksidanlar bakımından zengindir. Çoğu uzman tahinli helvayı besleyici ve enerji kaynağı bir besin olarak tanımlar. Bunun yanında vücut hücrelerini gençleştirdiğine inanılmaktadır. Hem çocuklar hem yetişkinler için birçok tahin helvası faydası bulunmaktadır. Tahinli helva, kalsiyum bakımından oldukça zengindir. Kişinin yaşı ilerledikçe kemik hastalığı ve kemik erimesi gibi durumlarla baş etmek zorundadır. Bu gibi durumlarda tahin helvası kalsiyum içeriği ile vücut direncini artırarak kemik gelişimini destekleyebilir. Tahin helvası faydalı yağlar bakımından da zengindir. Bu yağlar cildin korunmasına yardımcı olabilmektedir.

Tahin helvası süt yapar mı sorusu en çok araştırılan konular arasındadır. Tahin helvası bazı uzmanlara göre emziren annelere faydalıdır. Bu sebeple emziren annelere tavsiye edilir. Emziren annelere tavsiye edilmesindeki en büyük etken sağlıklı yağları içermesidir. Dolayısıyla bebeklerin beslenmesinde büyük rol oynayabilir. Hamilelerde fetüsün gelişimine yardımcı olabilir. Çocukların daha sağlıklı büyümesini sağlayabilir.

Tahin helvası, merkezi sinir sisteminizi güçlendirebilir. Beyin sağlığını iyileştirerek Alzheimer hastalığından sizi korur.

Tahin helvasında bulunan fosfat, saç dökülmesi problemlerine iyi gelebilmektedir. Saçların daha güçlü ve sağlıklı görünmesini sağlar. Dolayısıyla saçlarınız daha çabuk uzayacaktır. Parlak ve canlı saçlara sahip olmanızı sağlar.

Tahinli helvada et kadar protein bileşikleri bulunmaktadır. Protein biliyorsunuz ki doğal bir kas geliştirme aracıdır. Tahinli helvayı gönül rahatlığı ile beslenme listenize ekleyebilirsiniz. Ancak her şeyin fazlası zarardır. İçeriğindeki vitaminler ile soğuk algınlığı ile savaşmanıza yardımcı olabilir. Bununla birlikte soğuk algınlığına karşı koruyabilir. Migren ve baş ağrılarını önleyebilir. Vücudunuzun dirençli olmasını sağlayabilir.