



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAHİN HELVASININ FAYDALARI

Tahin helvasının ana maddesi olan susam, kalsiyum bakımından çok zengin malzemeler arasında yer alır. Bu yönüyle kemik sağlığı için önemli bir şifa kaynağıdır. Gelişim çağındaki çocuklar ve kemik erimesi rahatsızlığı yaşayanlar için düzenli olarak tüketilmesi önerilmektedir. Siz de sofranızda tahin helvasına yer vererek daha güçlü bir iskelet sistemine sahip olabilirsiniz.

Bağışıklık sisteminiz için hem çok leziz hem de çok faydalı bir takviye arıyorsanız tahin helvası iyi bir seçim olabilir. Genellikle güzel lezzetiyle anılan tahin helvası, vitamin ve mineraller bakımından zenginliğiyle hastalıklara karşı savaş açmanıza yardımcı olur. Tahin helvası tüketerek vücut direncinizi artırabilir, çeşitli hastalıklardan, tehlikeli virüslerden korunabilirsiniz.

Tahin helvası, organların yenilenmesini ve görevlerini daha iyi yerine getirmesini sağlayan hücrelerin sağlığını korumada etkin bir rol üstlenir.

Yıpranan hücreleri onararak vücudun hastalıklara karşı daha güçlü durmasını ve hastalıklardan kurtulmasını sağlar. Tahin helvası tüketerek hücre sağlığını koruyabilir, kanser gibi hastalıklardan korunabilir ya da yakalandığınız kanserin etkilerini en aza indirebilirsiniz.

Tahin helvası bol miktarda faydalı yağlar içerir. Bu yönüyle vücudun kaybettiği enerjiyi geri kazanmada önemli bir takviyedir. Tahin helvasını kahvaltılarda tercih ederek güne daha enerjik bir şekilde başlamak mümkündür. Bedenen çalıştığınız bir işle meşgulseniz, ağır sporlar yapıyorsanız tahin helvası sizin için de iyi bir seçim demektir.

Vücudumuzun en önemli ihtiyaçlarından biri de yeterli miktarda protein tüketimidir. Tahin helvası bunun için iyi bir kaynaktır. Güzel lezzetinin yanı sıra bolca protein de içermesiyle sağlık için birçok fayda sunar. Aynı zamanda bitkisel olduğundan veganlar için de ideal protein kaynakları arasındadır.

En sık görülen sağlık problemlerinden biri de anemidir. Halk arasında kansızlık ismiyle bilinen bu rahatsızlığı gidermek için doğru besin takviyeleri tüketmek gerekir. Tahin helvası, kansızlığa iyi gelen besinlerden biridir. İçerdiği yoğun miktarda demir sayesinde kan değerlerinin sağlıklı bir şekilde yükselmesine katkıda bulunur.