



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAHİNİ SAĞLIĞA FAYDALARI

Tahin, içermiş olduğu omega-3 yağ asitleri sayesinde, kalpte iltihaplara bağılı olarak gelişen kardiovasküler hastalıkları önler. Kolesterol seviyesini dengeler.

Tahin bağışıklık sistemini destekleyen demir, çinko, selenyum gibi mineraller bakımından oldukça zengindir. Bu sayede 5 yemek kaşığı tahin tüketildiğinde bağışıklık sistemini kuvvetlendirir.

Tahinin içerisinde bulunan yüksek kalsiyum, kemik gelişimine katkı sağlar.

Vücutta biriken toksin ve bakteriler bir süre sonra zehirlenme oranını artırır. Tahinin içerdiği birleşenler vücuttaki tüm toksinleri atmada oldukça etkilidir.

Beyin sağlığı için, ek takviyelerin başında gelir. Hafızayı kuvvetlendirir. İçerdiği A ve B vitaminleri sayesinde beyindeki sinir hücrelerini güçlendirerek beyin bilgiyi tutan bölgesinin daha sağlıklı işlemlerini sağlar.

Tahin içerdiği demir maddesi sayesinde kandaki hemoglobin oranını artırarak anemi hastalığını önler.

Tahin aynı zamanda saçların hücre yapısını kuvvetlendirir ve cilde sürüldüğünde ışıltı sağlar.

