TAHİNİN FAYDALARI

Kuzey Afrika, Orta Doğu ve Orta Asya'da sıkça kullanılan tahinin bir çok faydası bulunmaktadır. Özellikle vitamin ve mineral yönünden çok zengin olan tahin, besleyici ve doyuruculuğu ile yüksek enerji veren bir besin kaynağıdır.
Aşağıda tahinin en önemli faydalarını sizler için derledik;
Tahinin hammaddesi olan susamın içerdiği yoğun kalsiyum sayesinde kemik ve kas gelişimi açısından çok faydalıdır. Vejeteryan veya vegan yeme şekli olan bireylerin kalsiyum ihtiyaçlarını tahin ve tahin içeren gıdalar ile karşılanabilir.
Özellikle C vitamini, selenyum ve demir zenginliği sebebiyle tahin, bireylerin bir çok hastalıktan korunmasında büyük bir role sahiptir.
Kış aylarında sadece vücudun direncini arttırmakla kalmayan tahin bazlı besinler aynı zamanda yüksek enerji oranı ile zinde kalınmasına da yardımcı olmaktadır.

© lezzetler.com tarif no:176195 • adı:Tahinin Faydaları • gönderen:gül • indirme tarihi:20.05.2024 - 07:36