



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAZIN AYRAN İÇMENİN 6 FAYDASI

1. Serinletir

Yazın aradığımız en iyi fayda, serinlemekten başka ne olabilir? İşte, soğuk bir ayran bu beklentimizi en iyi şekilde karşılayabilir. Büyük bir bardak soğuk ayran içtiğinizde vücut ısınızın dengelenmesine yardımcı olur, içinizdeki harareten kurtulabilirsiniz. Siz de yaz sıcaklarında serin bir gölge bulup ayran yudumlamayı sakın unutmayın!

2. Sakinleştirir

Yaz sıcaklarından ve çeşitli sebeplerden gergin bir gün geçiriyorsanız soğuk bir ayran size iyi gelecektir. Kasları gevşeten gücü sayesinde ayran, sakinleşmenize ve daha rahat hissetmenize katkıda bulunur. Bu özelliği nedeniyle ayranın bol enerji gerektiren anlar öncesinde içilmesi önerilmemektedir.

3. Enerji Verir

Biraz garip ama ayran bir yandan da enerji veren bir özelliğe sahiptir. Yaz sıcaklarından dolayı yoğun bir şekilde terlediğinizde gelişen yorgunluklarınızı ayran içerek gidermeniz mümkündür. Ayran, kaybettiğiniz mineralleri geri kazanmanıza yardımcı olarak güne daha enerjik bir şekilde devam etmenizi sağlar.

4. Tansiyonu Dengeler

Sık yaşanan rahatsızlıklardan biri olan düşük tansiyon, yaz sıcaklarında vücutta artan tuz kaybıyla daha sık yaşanmaya başlar. Kendinizi kötü hissettiğinizde bir tansiyon ölçümü yapıp tansiyonunuzun düştüğünden emin olduktan sonra tuzlu ayran içerek tansiyonunuzun dengelenmesini sağlayabilir, sıcak havalara karşı daha güçlü olabilirsiniz.

5. Uyku Düzenine Katkıda Bulunur

Yaz aylarında günlerin uzamasıyla birlikte vücudumuzda hormonal değişimler başlar. Uyku hormonlarının da etkilenmesiyle geceleri uykuya dalma süreci zorlaşabilir. Ayran içerek bunu telafi etmek ve rahat bir uykuya dalmak mümkündür.

6. Kilo Vermeyi Kolaylaştırır

Yaz ayları, büyük bir çoğunluk için diyet yapma zamanlarıdır. Kış boyunca ya da yaz tatili boyunca alınan tüm kiloların verilmesi hedeflenir. Ayran, bu süreç için de şahane bir arkadaştır. İçeriğindeki kalsiyum ve aminoasitler sayesinde yağ yakımında aktif rol oynar. Aynı zamanda protein içeriğiyle uzun süre tok kalmaya ve diyet sürecinin kolaylaşmasına yardımcı olur.