



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEŞİL MERCİMEĞİN FAYDALARI

Öncelikle, normal beslenme düzeninize yeşil mercimek eklemek, sindiriminiz için olağanüstü yararlar sağlar. İçerdiği lif, tükettiğiniz gıdaların sindirimini kolaylaştırır. Böylece kabızlığı önlemeye yardımcı olur.

Bunun yanı sıra bağırsak hareketini de artırır. Bu sayede bağırsaklarınız atıkları düzgün şekilde temizler. Ayrıca, kolonda yaşayan sağlıklı bakteriler için de faydalı bir yiyecektir.

Kan şekerinizi düşürmenize yardımcı olur:

Basit karbonhidratların aksine, yeşil mercimek kan şekerinizi düşürmeye yardımcı olur.

Karbonhidratlar yavaş emilir; ki bunlardan biri de nişastadır.

Şekerin enerjiye dönüşmesini destekleyerek şeker hastalığı riskinizi düşürür.

Kalp ve damar sağlığını iyileştirir

Bu baklagil, herhangi bir kolesterol ya da zararlı yağ içermez. Bu nedenle kalp ve damarlar için çok faydalıdır.

Öncelikle, az miktarda çoklu doymamış yağ içerirler. Bu, arterlerinizde plak oluşturan zararlı lipidlerin giderilmesine yardımcı olur.

Ayrıca içeriğindeki lif; yüksek kolesterol gibi rahatsızlıkları önleyerek, bağırsaklardaki yağ ve kolesterol emilimini azaltır.

Kas kütlesi oluşturmaya yardımcı olur:

Atletlerin ve spor yapmayı sevenlerin yeşil mercimek tüketmeleri sürpriz değildir. Sonuçta yeşil mercimek, kas kütlelerinin yaratılması ve güçlendirilmesi için yararlıdır.

Yeşil mercimek, yüksek etkili fiziksel aktiviteden sonra kaslarınızın iyileşmesini etkileyen, yüksek biyolojik değere sahip protein içerirler. Yavaş emici karbonhidratlar enerji seviyenizi artırır ve atletik performansı geliştirir.

Anemi ile mücadeleye yardımcı olur:

Buna ek olarak, yeşil mercimek vücudunuza önemli miktarlarda demir, magnezyum ve çinko sağlar. Bunlar, anemisi olan insanların sağlıklarına tam anlamıyla kavuşmalarına yardımcı olan önemli minerallerdir.

Bu mineraller, anemi ile sayısı azalmış olan kırmızı kan hücrelerinin oluşmasında rol oynar. Ayrıca, hücre işlevini destekler ve yorgunluk semptomlarını azaltır.

Kilo vermenize yardımcı olur:

Yeşil mercimek, kilo vermek için bir mucize olmamakla birlikte, gayet iyi bir yardımcı olabilir. Az kalorili ve çok besleyici olduğu için, aç kalmadan ya da herhangi bir besin ögesi eksikliği yaşamadan kilo vermek için tüketilebilir.

Ayrıca neredeyse hiç yağ içermedikleri için kilo alma korkusu olmadan yenebilirler. Son olarak, içeriğindeki lifler, iştahınızı yönetmede anahtar olan, daha uzun süre doymun hissetmenizi sağlar.

Sinir sisteminizi korur:

Diyetinize yeşil mercimek eklemek, sinir sistemi rahatsızlıklarını önlemek için mükemmeldir. İçinde bulunan yüksek miktarda B vitamini kompleksi, sinir bağlantılarını geliştirir ve onları serbest radikallerin neden olduğu bozulmadan korur. Buna ek olarak, [?]sağlıklı[?] hormonların salgılanmasını teşvik etmeye yardımcı olur.

İyi bir cilt ve saç sağlığını destekler:

Yeşil mercimekteki vitamin, mineral ve amino asitler saçınızı ve cildinizi etkiler. Bu besin maddelerinin emilimi hücresel yenilenmeyi geliştirir. Eğer erken yaşlanmayı önlemek istiyorsanız bu önemlidir.

İçindeki mineraller saçlarınızı güçlendirir ve aşırı saç kaybını önler. Ayrıca, protein ve E vitamini içerdikleri için, herhangi bir kesik ya da yaranız varsa, cildinizin iyileşmesini hızlandırmak için yararlıdır.

Yeşil mercimeğin vücudunuz için ne kadar faydalı olduğunu artık bildiğinize göre, haftada en az iki kez beslenme düzeninizin bir parçası haline getirebilirsiniz. Bununla birlikte gut, artrit ya da ürik asit ile ilgili problemlerinizi varsa, mercimeğin tavsiye edilmediğini unutmayın.

