



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YULAFIN FAYDALARI

Kolesterolü düşürür: Yulaf tüketmek, kolesterol seviyesini düşürmektedir. Eğer kötü bir kolesterole sahipseniz, vücuttaki kan şekerini düşürmek açısından yulaf tüketimi yoğun bir şekilde önerilmektedir. Yulaf kötü kolesterole karşı doğrudan etki eder ve kolesterol hastaları arasında yulaf tüketimi yaygındır.

Kan şekerini kontrol eder: Kan şekerinin kontrol edilmesi açısından yulaf tüketimi pek çok kişi tarafından önerilmektedir. Kan şekerinin hızlı bir şekilde düşürülmesi ve gün boyunca kendinizi daha iyi hissetmeniz açısından yulaf tüketimi uzman doktorlar tarafından önerilir. Yulaf, kan şekerini kontrol ettiği gibi kan şekerinin yükselmesini de önlemektedir.

Cilt sağlığına iyi gelir: Cilt sağlığını doğal yollardan tedavi etmek isteyen kişilere yulaf tüketimi önerilmektedir. Yulaf sahip olduğu besin değerleri ile birlikte cilt sağlığına oldukça iyi gelmektedir. Özellikle ergenlik döneminde ortaya çıkan sivilce ya da akne şikayetlerini yulaf ezmesi tüketerek geçirmeniz mümkündür. Yulafın tam anlamı ile bir cilt dostu olduğu bilinmektedir.

Bağışıklık sistemini tedavi eder: Bağışıklık sistemi ile alakalı olarak ortaya çıkan hastalıklara yulaf ezmesi oldukça iyi gelmektedir. Bağışıklık sisteminin kontrol edilmesi ve hastalıklara karşı bağışıklığın daha iyi olması için yulafın düzenli olarak tüketilmesi gerekmektedir. Bağışıklık sistemini doğal yollardan tedavi etmek için mutlaka yulaf ezmesi tüketilmelidir.

Kalp sağlığına olumlu etki eder: Kalp hastalıklarından her yıl binlerce kişi hayatını kaybetmektedir. Kalp sağlığı insan yaşamı için hayati derecede öneme sahiptir. Kalp sağlığının olumlu bir şekilde seyretmesi için yulaf tüketimi çok önemlidir. Düzenli bir şekilde yulaf tüketimiyle birlikte Kalp krizi ve kalp damar tıkanıkları riski en aza iner.

Yulaf, protein ve karbonhidratlar açısından zengin bir besin kaynağıdır: Özellikle kış aylarında güne yulaf ezmesi ile başlamak enerji seviyemize ve sağlığınıza olumlu etki yapar. Yulafta bulunan sekiz adet temel aminoasit, onu hayvani olmayan protein kaynakları arasında değerli bir yere taşır. Yulaf aynı zamanda bol miktarda Omega 3 ve linoleik asit içerir. Bunlar "iyi yağ" olarak bilinen, kötü kolesterolü azaltır.

