



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞININ FAYDALARI

Mucizevi bir ürün olarak görülen zeytinyağının pek çok faydası bulunmaktadır. İşte zeytinyağının faydaları:

Karaciğeri temizleyerek karaciğer fonksiyonunun artmasını sağlar.

Kalp sağlığını korur ve kalp krizinin önüne geçer.

Yüksek oranda içerdiği antioksidan sayesinde sindirim sistemini düzenler ve bağırsakların düzenli olarak çalışmasını sağlar.

Kabızlık sorununu çözer.

Metabolizmayı hızlandırarak kilo vermeyi kolaylaştırır.

İçerdiği yüksek oranda kalsiyum sayesinde kemiklerin güçlenmesini sağlar.

Cildi korur ve yaşlanmayı geciktirir.

Egzama hastalığına iyi gelir.

Saçların dökülmesini engeller ve canlılık verir.

Kan şekeri seviyesini düşürür. Bu sayede diyabet hastaları için insülin görevi görür.

Kan basıncını düzenleyerek tansiyonun normal seviyede kalmasını sağlar.

Yorgunluk ve strese iyi gelir.

Vücuda enerji ve canlılık verir.

Kolesterol dengesini korur.

Vücuttaki çatlaklara iyi gelir.

Düzenli tüketildiğinde safra taşı problemini ortadan kaldırır.

Kolon kanseri ve meme kanserinin tedavilerinde yardımcı olur.

