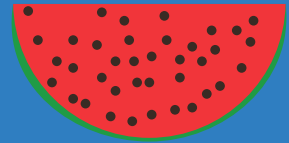


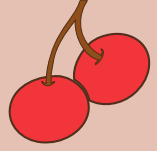


Meraklı

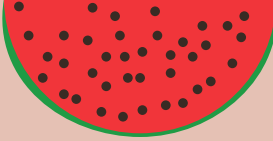


Ece ve Meyveler





Ece her zamanki gibi bugün de bir şeyler düşünürken annesi Ece masanın üstüne koyduğum meyveleri ye kızım diyerek ses nedir her zaman yediği meyveler dedim ama faydalarını bilmiyorum meyvelere bakıp Çok güzelsiniz ama faydalarını neler bilmiyoruz diyerek konuşurken eline tek tek meyveler ve faydaları olduğuna bakacağım diyerek konuşmaya başlar



MUZ'un FAYDALARI

1- Temel besinler içerir

İçerisinde bol miktarda potasyum, protein, manganez ve çeşitli vitaminler bulunuyor. Bağışıklık sisteminizi güçlendirmek için muz tüketmek birebirdir. Mevsim geçişlerinde muz tüketmeniz sağlınız için oldukça faydalı olacaktır.

2- Enerji verir

İçerisinde bulunan potasyumdan dolayı, güçlü bir enerji kaynağıdır. Spor yaparken ya da halsiz hissettiğinizde 1 adet muz tüketmek sizlere enerji verecektir. Eğer sade muz yemek istemezseniz smoothie olarak ya da muzlu tatlılar yaparak tüketebilirsiniz.



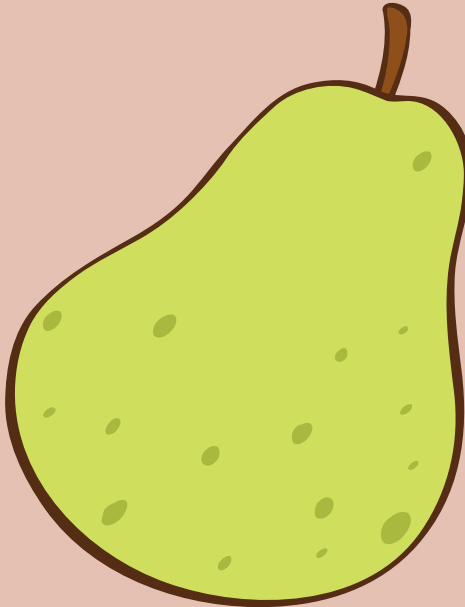
ARMUT'un FAYDALARI

1. Sindirimi geliştiriyor

Tek bir armut porsiyonu günlük lif alım ihtiyacının% 18'ini sağlarken, sindirim sağlığını geliştirmek için de çok güçlü bir ajan olabilir. Armuttaki liflerin çoğu , çözünür olmayan bir polisakkarittir. Bu lif gıdaları toplar ve toplu olarak ekler, böylece yiyeceklerin bağırsaklardan geçmesi daha kolaydır. Ayrıca, mide ve sindirim suları salgılanmasını uyarır. Aynı zamanda bağırsak hareketlerini düzenler.

2. Zayıflatıyor (kilo kaybı)

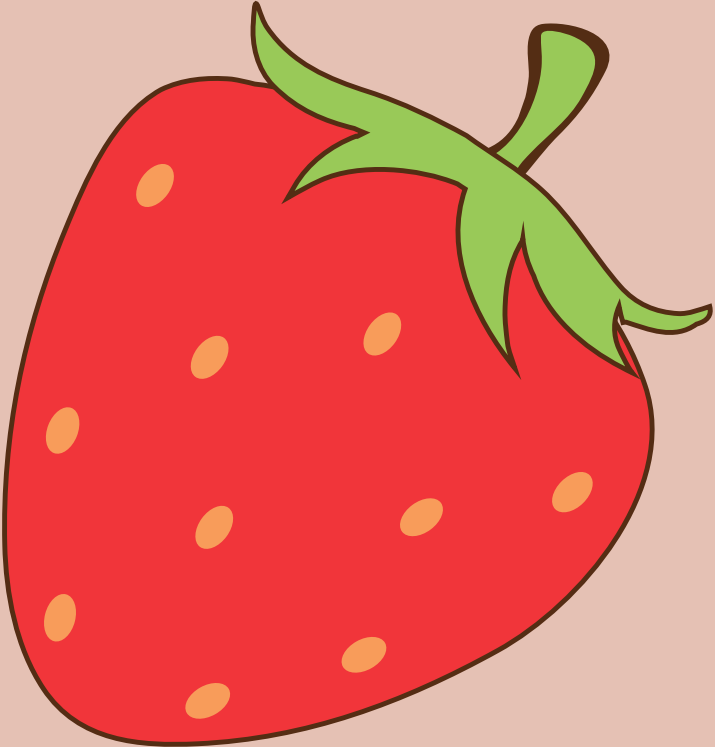
Bazı insanların çeşitli meyveler hakkında sahip oldukları şikayetlerden biri, doğal şekerlerden elde edilen kalori içeriğidir. Ancak, armut en düşük kalorili meyvelerden biridir; Ortalama bir armut, 100'den fazla kaloriye sahiptir, bu da günlük bir kalori miktarının% 5'i olan sağlıklı bir diyetdir. Ancak, size verdikleri besin takviyesi muazzamdır ve lif sizi tam hissetmenizi sağlar.



ÇİLEK'in FAYDALARI

1- Sadece bir porsiyon çilek, vücudun günlük C vitamini ihtiyacının yaklaşık yüzde 150'sini karşılıyor. Bu, vücudun soğuk algınlığı ve grip, enfeksiyon ve hastalıklarla savaşmasına yardımcı olmak için esastır. C vitamini ayrıca, sağlıklı DNA'ya zarar veren serbest radikalleri nötralize eden bir antioksidan görevi görür.

2- Çilek, sodyumun vücuttaki etkilerini önleyen ve kan basıncını azaltan mükemmel bir potasyum kaynağıdır. Hipertansiyon ve buna bağlı kardiyovasküler hastalıklarla mücadele etmenin yanı sıra, potasyum bakımından zengin bir diyet genel olarak ölüm riskini azaltmaya yardımcı olabilir.



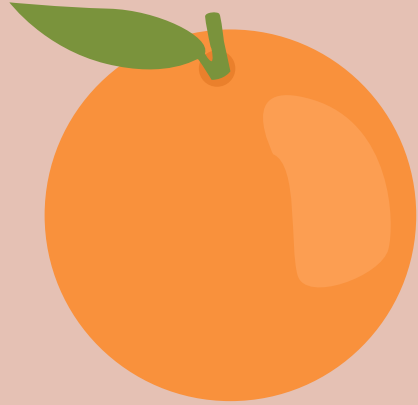
PORTAKAL'ın FAYDALARI

1- Kan basıncını düzenler

Portakallar kan basıncını düzenleyen potasyum bakımından zengindir. Bazı araştırmalar, diyete portakalları dahil etmenin yüksek tansiyona bağlı hastalık riskini azaltmaya yardımcı olabileceğini de öne sürmektedir .

2- Kolesterol seviyelerini düşürür

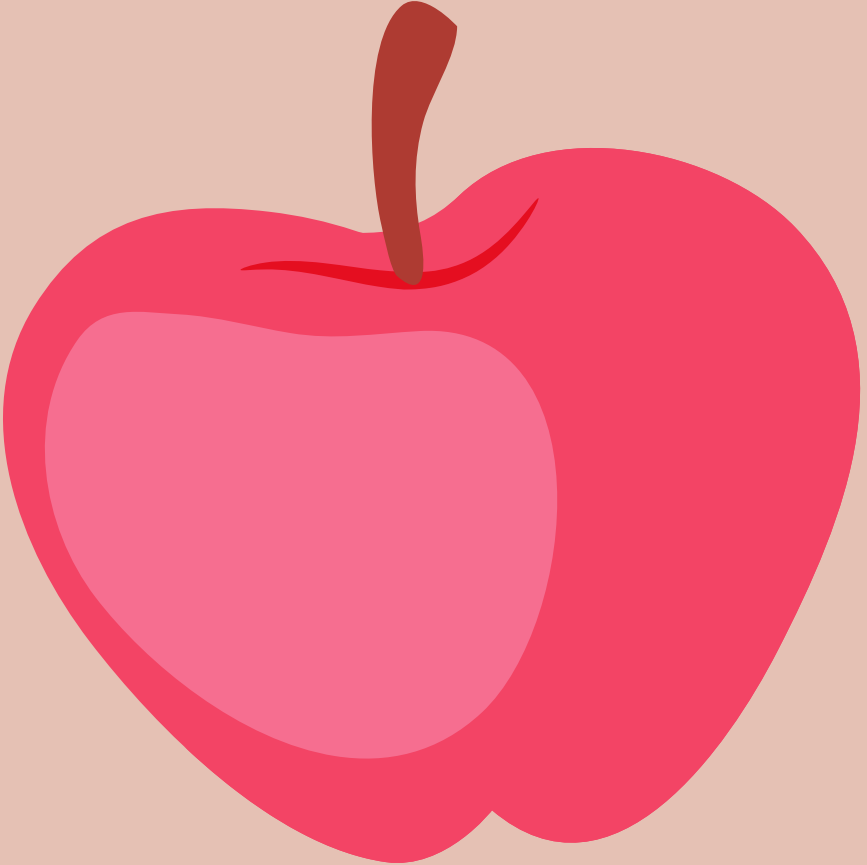
Portakallar lif bakımından zengindir. Bu lif sindirim kanalınızın kolesterol emmesini önlemeye yardımcı olur. Portakaldaki diğer önemli bileşikler – C vitamini, potasyum ve flavonoidler – aynı zamanda kolesterolün düşürülmesine de yardımcı olur.



ELMA'ın FAYDALARI

1- İÇERİĞİNDEKİ zengin vitamin ve mineraller ile adeta şifa deposu olan elma birçok hastalığın adeta doğal ilacı niteliğinde. Özellikle kabuğuyla yenilen elma, birçok kanser türünden korunmayı sağlıyor.

2- Medical Park İzmir Hastanesi Diyetisyeni Fatma Baysal, "Tüketebileceğimiz en sağlıklı besinlerden biri olan elma, zengin vitamin ve mineral içeriği ile birçok hastalıktan koruyucu etkiye sahiptir. İçerdiği yüksek miktarda C vitamini ile antioksidan etki gösterir ve bağışıklık sistemimizi güçlendirir. Elma, antioksidan içeriği en yüksek meyvedir" dedi.

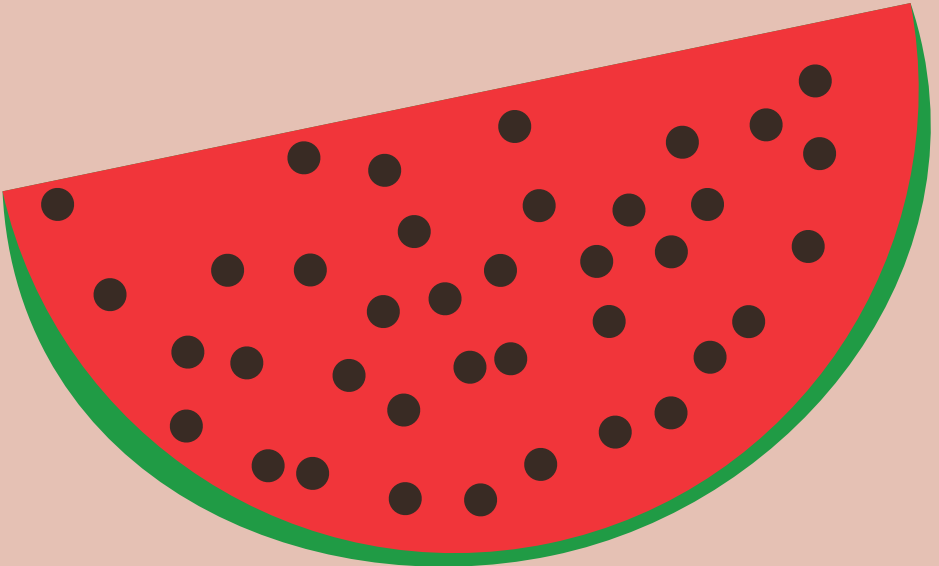


KARPUZ'un FAYDALARI

1- Günlük olarak vücudunuzun ihtiyaç duyduğu ve tüketmeniz gereken C vitamini miktarının %15'ini 1 porsiyon karpuz yiyerek karşılayabilirsiniz.

2- Kan basıncını düşürücü bir etkisi vardır. Obezite problemi olan kişilere tavsiye edilir.

3- Likopen içeren karpuz, kemik sağlığını koruyucu bir etki sağlamaktadır. Oksidatif stresi azaltıcı bir rol oynayarak kemik sağlığınızı korur. Yaş ilerledikçe görülme sıklığı artan osteoporozun önlenmesi için doğal bir yöntem olarak sayılmaktadır.



HAVUÇ'un FAYDALARI

1- Daha iyi görmemizi sağlar:

Havucun en çok bilinen özelliği gözlere olan faydasıdır. Vücutumuzda A vitaminine dönüşen beta-karoten bakımından zengin olması gözlerimizi sağlıklı tutmaya yardımcı olan bir bileşikleri ortaya çıkarmasını sağlar. Beta-karoten, gözlerimizi güneşten korumaya da yardımcı olur. Havucun ayrıca katarakt ve diğer göz problemleriyle karşılaşma olasılığını azalttığı da biliniyor.

2- Kalbimizi korur:

Antioksidanların kalbe iyi geldiği, kalbimiz için yararlı olduğu bilinen bir gerçek. Havuçta da bol miktarda antioksidan bulunuyor. Antioksidanlar kalbimizi korurken, içeriğinde bulunan potasyum da kan basıncımızı kontrol altında tutar. Havucun kalbe olan faydası bunlarla da bitmiyor. Turuncu dostumuzun içerdiği lifler sayesinde kalp hastalıkları riskini de düşürdüğu düşünülüyor.



MEYVELERİN FAYDALARI

1. KOLESTROLÜN DÜŞMANI

Her yaşta ortaya çıkabilen, ancak ilerleyen yaşlarda daha da ciddi bir sorun haline gelen kolesterol, kalp sağlığının en büyük tehdit unsurlarından biri. Kolesterolü kontrol altına almak ve düşürmek içinse meyve tüketmek gerekiyor. Elma, kiraz, armut, kivi gibi meyveler, C ve E vitaminine sahip olmalarının yanı sıra folik asit de içerdikleri için kolesterolü dengede tutuyor.



2. KAS VE EKLEM GELİŞİMİ

Özellikle küçük yaşlardan itibaren meyve yeme alışkanlığına sahip olmanız durumunda kas ve eklem yapısının sağlam ve gelişmiş olduğu gözlemlenebiliyor. Portakal, dut, erik, üzüm, şeftali ve kayısı başta olmak üzere elma ve incir gibi meyveler, C, B, E ve K vitaminleri bakımından zengin olduğu için büyümeyi hızlandırıyor.



3. DIŞ ÇÜRÜMESİNİ ENGELLER

Kiraz, çilek ve karadut gibi kırmızı meyveler, kalsiyum ve fosfor bakımından zengin olduğu için diş çürümelerini engelliyor ve dişlerin daha sağlıklı gelişmesini sağlıyor.

