

# KURUYEMİŞLERDEKİ SAĞLIK DEPOSU

Vitamin, mineral, posa, protein kaynağı olan kuruyemişler adeta birer sağlık kaynağı. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki, kalp sağlığından kansere, cilt güzelliğinden nörolojik bozukluklara kadar birçok alanda bu besinler çok etkili. İşte vücudumuza faydaları kanıtlanmış kuruyemişler :

## **Badem**

- İyi bir cilt, sağlıklı saçlar ve tırnaklar istiyorsanız badem mutlaka hayatınızda olmalı!
- Çok iyi bir omega-3 kaynağıdır. Bu sebeple kalp ve damar dostudur.
- Kötü kolesterolü düşürücü etkisi vardır. Damar sertliğini önler.
- Ara öğünlerde kullanımı kan şekerini dengeler.
- Magnezyum ve potasyum yüksek olması sebebi ile tansiyonu dengeler.
- Kalsiyum içerdiği için kemiklerimizi korur, yağ yakımını hızlandırır.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.

## **Kaju**

- Omega-3 içerir, kalp, damar ve beyin için iyi bir dosttur.
- İçerdiği krom ve lifler sayesinde tokluk hissi verir.
- Ara öğünlerde tokluk hissi vermesi ve kan şekerini dengelemesi için iyi bir ara öğündür.
- Antioksidan bakımından da zengindir.
- Protein bakımından zengin olduğu için kas kitlesini korur, spor yapanlar için iyi bir besindir.
- E vitamini bakımından da oldukça zengindir. Bu sebeple saç ve cilt sağlığını korur.
- B vitaminleri bakımından zengin olduğu için depresyon, stres azaltıcı özelliği vardır.
- D vitamini zenginidir.

## **Ceviz**

- Çok iyi bir hafıza, güçlü bir beyin ve sağlıklı bir kalp istiyorsanız her gün ceviz yemelisiniz.
- İçerdiği omega-3 çok değerlidir ve bu sebeple beyin gelişiminde, kalp sağlığında, bağışıklık sisteminin güçlenmesinde büyük rolü vardır.
- Cevizin kötü kolesterol düşürücü etkisi vardır.
- Unutkanlık problemi yaşayanlar için hafızayı güçlendirici özelliği vardır.
- Enerji verir, bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Bağırsaklara iyi gelir, sindirimi düzenler.

## **Fındık**

- E vitamini yönünden zengin olduğu için çok değerli bir antioksidandır, genç kalmanıza yardımcı olur.
- Kan şekerini dengeler, iyi bir ara öğündür.
- D vitamini içerir, kemik sağlığı ve bağışıklık sistemi için önemlidir.
- Zihin yorgunluğuna da iyi gelir.
- Kalp damar sağlığına iyi gelir ve kötü kolesterolü düşürücü özelliği vardır.
- Kalsiyum yönünden zengin olduğundan kemik sağlığı için önemlidir.

## **Kabak çekirdeği**

- İyi bir lif kaynağıdır ve bağırsaklara çok iyi gelir.
- Kalın bağırsak kanserini önleyici özelliği vardır.
- İdrar yolları ve böbrek için dost bir seçenektir.

## **Ayçekirdeği**

- İçerdiği mineraller sayesinde kalp, böbrek ve kaslarımıza çok iyi gelir.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Kan şekerini dengeleyici özelliği vardır.
- İçerdiği E vitamini ile yaşlılık karşıtıdır, saçı cildi korur, kalbe iyi gelir.

### **Antep fıstığı**

- Kalp hastalıklarına karşı koruyucudur.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Kötü kolesterolü düşürücü etkisi vardır.
- Kan şekerini dengeler.
- Akcięer için dosttur, öksürüęe iyi gelir.

### **Yerfıstığı**

- Omega- 3 bakımından ve E vitamini olarak zengindir.
- Protein bakımından da zengindir, iyi bir lif kaynağıdır, bu sebeple tokluk hissi verir.
- Bağışıklık sistemine çok iyi gelir.
- Kötü kolesterolü düşürür ve kalp damar sağlığı bakımında çok faydalıdır.
- Kan şekerini dengeler ve iştahı sakinleştirir.
- İçerdiği antioksidanlar ile yaşlanmaya karşı koruyucudur.