



KURUYEMİŞLERİN HAYATIMIZDAKİ ÖNEMİ

Uzmanlardan alınan bilgilere göre, beyaz leblebi mide suyunu çekmede birebir olduğu gibi zayıflamak isteyenler için açlıklarını bastırmada da ideal bir gıda olarak tanımlanıyor. Adapazarı tarfında yetiştirilen iç kabak çekirdeği ise, prostat hastaları ve bağırsağında tenya bulunanlar tarafından aç karnına tüketildiğinde oldukça faydalı oluyor. Aç karnına bir-iki adet yenmesi tavsiye edilen acı badem, şeker hastalarına fayda sağlarken, üryani erik, kabuğu soyulmuş incir ise bağırsakları yumuşatıyor. Siyah üzüm, kan yapıcı özelliği nedeniyle çocuklara ve hanımlara iyi gelirken, kayısı ise karaciğer için oldukça faydalı bir meyve olarak gösteriliyor.

;



KURUYEMİŞLER





1- Ay Çekirdeği;

Kolestrolü düşürür, damar sertliğini giderir ve konsantrasyon eksikğine birebirdir. Ayrıca bedenlen zayıf kalan çocukların da her gün yeterli miktarda tüketmesi gerekir.

2- Antep fıstığı;

Kroner kalp hastalıklarına, bağırsak hastalıklarına iyi gelir, kolestrolü düşürür, ete oranla iki kat daha fazla protein içerir ve tam bir fosfor deposudur.

3- Badem;

Zihin yorgunluklarını giderir, rahatlatıcı etkisi vardır, meshane yollarındaki iltihaplanmayı engeller, baş ağrısı, karaciğer ve böbrek ağrılarına da ağrı kesici etkisini gösterir.

4- Beyaz leblebi ;

Mide suyunu bastırır ve fazla kilolarından kurtulmak isteyenlerin ara öğünlerinde tercih ettiğı bir çerezdir, tok tutar ve özellikle de hamile kadınların yedinci aydan sonrakı mide yanmalarını azaltmasında büyük rol oynamaktadır.

5- Çam Fıstığı ;

Daha çok bronşit ve kalp hastalıklarına iyi geldiğı tespit edilmiştir. Bunun yanında ruhsal sorunları olan kişilere de önerilir. Ancak, her gün iki yemek kaşığından fazlası kesinlikle önerilmemektedir. Aksi takdirde daha büyük sorunlara yol açabilir.

6- Ceviz ;

Tüm çerezler bir yana ceviz bir yana diyerek söze başlamak istiyorum. Zeka gelişimine olan faydaları saymakla tükenmez. Zaten dikkat ettiyseniz cevizin içi de adeta bir beyini andırır. Bunun yanı sıra ishale iyi gelir, ceviz yağı ise kabızlığa iyi gelir. Şeker hastalarına, verem hastalarına iyi gelir, el ve ayaklardaki çatlakları gidermede etkilidir. Ancak oldukça kuvvetli bir besin olduğundan dolayı da günde bir avuçtan fazlası önerilmez.

7- Fındık ;

Sağlığa faydalı olan kuruyemişlerden biri de fındıktır. Çok lezzetli olmakla beraber vücuda kuvvet verir, kolestrolü düşürür, kalp dostudur. İçerisinde kalsiyum, demir, yağ, karbonhidrat ve çinko barındırır dolayısıyla metabolizmayı da hızlandırır.

