

Üye Girişi | Üye Ol | 12 Eylül 2012, Çarşamba

E-Gazete

English

Arşiv

Takip et @sabah

Beğen

*63b

ARA



İstanbul

27/20°C

[Ana Sayfa](#) [En Yeniler](#) [Gündem](#) [Ekonomi](#) [Yaşam](#) [Dünya](#) [Teknoloji](#) [Eğitim](#) [Turizm](#) [Otomobil](#) [Spor](#) [Kültür](#) [Sanat](#) [Alışveriş](#) [Sağlık](#)

1 ... 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17



Kuvvet veren 14 gıda

Sağlık

16 Kasım 2011, Çarşamba

FINDIK: Her gün sadece 25-30 gr fındık yemek, günlük E vitamini ihtiyacının yüzde 100'ünü karşılar.

FAYDALARI:

*Çok iyi bir enerji kaynağıdır. Vücuda güç ve enerji verir. Beden ve zihin yorgunluğunu giderir.

*Fındık, kalp ve damar sağlığı açısından çok faydalıdır. Kolesterolü düşürür. Kalp ritmini

ayarlamaya yardımcı olur. Düzenli olarak her gün fındık yemek kalp krizi geçirme riskini azaltmakta çok etkilidir.

*Kansızlığa iyi gelir. Vücut ve kemik gelişimini destekler. Hamilelerin hem kendileri için hem de doğacak çocuk için fındık yemeleri çok faydalıdır.

*Varislere iyi gelir.

*Fındık, soğuk algınlığı ve akciğer hastalıklarına da faydalıdır.

*Ayrıca, cildi güzelleştirir.



Kanser riski taşıyan meslekler



İlaç içenler bunlara dikkat!

[tümü »](#)

Tavsiye Et

Gönder

28 kişi tavsiye etti.

Takip et @sabah

78.8bin takipçi

1 ... 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

[sabah.com.tr](#)
[yazdır](#)
[arkadaşına gönder](#)
[tümünü göster](#)
 üye olmadan yorum yazmak istiyorum

 üyeyim giriş yapmak istiyorum

kalan karakter 460

ÖNEMLİ NOT: Bu sayfalarda yayınlanan okur yorumları okuyucuların kendilerine ait görüşlerdir. Yazılan yorumlardan SABAH veya sabah.com.tr hiçbir şekilde sorumlu tutulamaz.



Copyright © 2003-2012 Tüm hakları saklıdır. TURKUVAZ GAZETE DERGİ BASIM A.Ş.