BAKLA VİTAMİN DEPOSU

Özellikle de dereotu ya da sarımsaklı yoğurt ile servis edildiğinde sebze yemekleri içinde güzel olan tadı ile öne çıkar. Baklanın içerisinde protein, potasyum ve magnezyum gibi minerallerin yanı sıra K vitamini, B1 vitamini, B2 vitamini ve B6 vitamini barındırmaktadır.

BAKLANIN FAYDALARI
Bakla kanser riskini azaltıyor. Hazımsızlığa iyi geliyor. Kolestrol ve şeker seviyesini düşürüyor. Böberekleri temizliyor. Taş ve kum düşürmeye yardımcı oluyor. Öksürüğü kesmeye yardımcı oluyor. İçindeki dopamin türevi maddeler sayesinde Parkinson hastalığına iyi geliyor. Baklanın içindeki dopamin maddesi hareketlerde düzelme ve denge sağlıyor.

.