

## Beyin için yararlı ve zararlı besinler

Editörden tarafından yazıldı.  
Pazar, 15 Ocak 2012 21:15 -

---



**Yediğimiz besinlerin beyin üzerinde de etkili olduğunu biliyor musunuz? Bazı besinler beyne fayda sağlarken bazıları da zarar veriyor. İşte beyne faydalı ve zararlı besinler listesi:**

### **Beyin için faydalı besinler**

- \* Ceviz, fındık, badem ve diğer yağlı tohumlar
- \* Meyveler (elma, üzüm, portakal, muz)
- \* Sebzeler (semizotu, lahana grubu, pancar)
- \* Tam buğdaylı tahıl ürünleri

## **Beyin için yararlı ve zararlı besinler**

Editörden tarafından yazıldı.  
Pazar, 15 Ocak 2012 21:15 -

---

\* **Bakliyat grubu**

\* **Yumurta**

\* **Balık**

\* **Kırmızı et**

\* **Yoğurt**

## **Beyin için zararlı besinler**

\* **Şeker**

\* **Alkollü içecekler**

\* **Çay ve kahvenin fazlası**

\* **Fast-food yiyecekler**

## Beyin için yararlı ve zararlı besinler

Editörden tarafından yazıldı.  
Pazar, 15 Ocak 2012 21:15 -

---

\* Unlu ve nişastalı besinler

\* Doymuş yağlar

--

*Bilgi paylaştıkça yararlıdır. Sormak istediklerinizi özel mailime yazabilirsiniz  
Saygılarımla*

**Haldun Keskin**  
**05322658900**

**Sağlıklı Yaşam Danışmanı**

-----  
-----

[www.keskinlergenpa.com](http://www.keskinlergenpa.com) Türkiye'nin eve teslim  
sızma zeytinyağcısıyız

**K**  
**ARGO ÜCRETİ YOK**

## Beyin için yararlı ve zararlı besinler

Editörden tarafından yazıldı.  
Pazar, 15 Ocak 2012 21:15 -

---

<http://haldunkeskin.flptr.com> **Hayatınızı değiştirebiliriz**