



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## B1 VİTAMİNİ

B1 vitamini sinir sisteminin çalışması için gerekli bir vitamindir. Eksikliği halinde iştahsızlık, el ve ayak şişmeleri, kalp şikayetleri, sinir rahatsızlıkları, uykusuzluk, terleme, üşütme, hazım rahatsızlıkları iştahsızlıktır. Mide ve bağırsak zaafiyeti, kusma, kabızlık görülür. Bu vitamini en çok kepekli çavdar ekmeği, fasulye, bezelye, yer fıstığında bulabiliriz.

---