



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

B12 VİTAMİNİ

Kanda Alyuvarların oluşmasında çok mühim rol oynar. Merkezi sinir sisteminin normal fonksiyonlarını icra edebilmesi için gereklidir. Vücuda giren proteinlerin de organlarca çok iyi değeriendirilmesini sağlar. Bu vitamin süt, karaciğer, peynir, balık, yumurta, sakatatta bulunur. Eksikliği halinde yorgunluk, ileri kansızlık, saçlarda kırılma ve kepeklenme, beyin yorgunluğu görülür.
