



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## B2 VİTAMİNİ

B2 vitaminin içerdiği maddeler hücrenin nefes almasını sağlar, metabolizmayı düzene sokar. Eksikliği halinde vücutta büyüme işlevi sona erer. Bunun için hamile kadınların özellikle bu vitamini almaları gerekmektedir. Ayrıca bu vitamin eksikliği durumunda cilt ve göz bozukluğu ortaya çıkar. Sinir sistemi bozulur. Saç dökülmesi ve hazımsızlık görülür.

Bu vitamini ancak et suyu, böbret, et, balık, buğday danesi, sebze, meyve, yumurta, süt, lor, çökelek mamullerinde bulabiliriz.