



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAKIR

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Karaciğerde depolanan önemli minerallerden biridir.

Vücut Çalışmasındaki Görevleri:

1. Enzimlerin yapısında yer alır.
2. Demirin vücutta kullanılmasına yardım eder.
3. Hücrelerin enerji üretimine yardım eder.
4. Doku ve kemik sağlığına yardım eder.
5. Sağlıklı bir cilde sahip olmak için gereklidir.

Kaynakları:

En iyi kaynakları organ etleri (karaciğer), su ürünleri, etler, yağlı tohumlar, kuru baklagiller, pekmez, susam, yeşil yapraklı sebzeler, orta kaynakları diğer sebzeler, tam taneli tahıllar, düşük kaynakları süt, taze meyvelerdir.

Yetersizliğinde Görülen Bozukluklar:

Büyüme geriliği, kemik ve sinir sisteminde bozukluklar, anemi, kan kolesterolünde yükselme görülür.

Fazlalığında Görülen Durumlar:

Fazla alınan bakır vücut için (zehirler) toksittir. Fazla bakır vücuttaki bazı enzimlerin çalışmasını engellemektedir. Vücutta gereğinden çok bakır birikmesi, sinir sistemi bozuklukları, karaciğer sirozu, gözde renk halkası gibi durumlar (Wilson's hastalığı) görülür.

Günlük Gereksinim:

Bakır gereksinimi konusunda bir öneri bulunmamakla birlikte günlük 2-5 mg bakırın yeterli ve güvenilir olduğu bildirilmektedir.

Örneğin, yenebilir besinlerin 100 gramlarındaki bakır miktarı mg olarak şöyledir:

Karaciğer 3,40 mg

Et 0,80 mg

Balık 0,80 mg

Pekmez 1,42 mg

Kuru üzüm 0,25 mg