



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAŞLICA VİTAMİN KAYNAKLARI VE VİTAMİNLERİN ÖZELLİKLERİ

Çeşitli besinler aracılığıyla her gün alınan vitaminler insan vücudunun gelişmesini, güç kazanmasını sağlar. Vitaminler için en bilinen, en belli başlı kaynak sebzeler ve meyvelerdir.

Meyvelerde ve sebzelerde ayrı ayrı vitaminler bulunmakta, bazılarında ise bir kaç çeşit vitamin bir arada olmaktadır.

Bir örnekle belirtmek gerekirse, meselâ, kabakta yalnız A vitamini, ebegümecinde yalnız B vitamini bulunmasına karşılık elmada hem A, hem B1, hem B2, hem de C vitaminleri vardır. Marulda ve yeşil salata da A dan E ye kadar bütün vitaminler bulunmaktadır.

Bazı besin maddelerinde bu vitaminler birbirlerine oranla daha az ya da çok bulunabilmektedirler. Örneğin, elmada A ve B vitaminlerinden daha fazla C vitamini bulunmaktadır. Sonra havuçta hem A, hem B, hem de C vitamini vardır, fakat B vitamini A'nın üçte ikisi, C vitamini ise A'nın üçte biri kadardır.

Vitaminlerin en önemli özelliği, çok az miktarları ile vücûda büyük yarar sağlamalarıdır. Bir insanın bir günlük B1 vitamin ihtiyacı yediklerinin yüzbinde biri kadardır.

Vitaminlerle ilgili bir önemli duruma daha dikkat edilmelidir. Bu nokta, yiyeceklerdeki vitaminlerin bazı durumlarda eksilmesi ya da tamamen yok olmasıdır.

Örneğin, sebzeler ve meyveler, pişme, haşlanma ve kızarma durumlarında bazı vitaminlerini kaybederler. Hava ile temasları uzun sürdüğü takdirde uçan vitaminler de vardır.

Izgarda kızartılan bir cisimdeki A vitamininin büyük kısmı yok olur. Suda piştiği zaman kaybolmaz da, buna karşılık açık havada uzun zaman kalınca gider. Hava ile temasa geçince uçan bir vitamin de C vitamini dir.

Meselâ, bir portakal soyulup bir saat bırakılırsa vitamininin yüzde 20 kadarı uçar.