



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

C VİTAMİNİ

C Vitamini enfeksiyonlara karşı dayanıklılık sağlar, yaraların çabuk iyileşmesini sağlar. Diş etlerinin kanamasına mani olur. İnsan vücudunu sair hastalıklara karşı korur. Vücuda giren proteini değerlendirir. Soğuk algınlığı, grip ve nezle gibi hastalıklara karşı yüksek dozlarda alınacak C vitamini son derece tesirli ve koruyucudur.

Bu vitamini ihtiva eden gıdalar: Turunçgiller, yeşil biber, kivi, çilek, domates, greyfurt, karadut, ıspanak, lahana, karnabahar, asma yaprağı, şalgam yaprağı, maydnoz.

Eksikliği halinde kansızlık, diş eti kanamaları, diş çürümesi, enfeksiyonlara karşı dayanıksızlık görülür.
