



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

C VİTAMİNİ

Özellikleri: Suda erir, vücutta uzun zaman depo edilemez. Hava temasında ısıtılacak olursa harap olur.

Durmakla da koruyucu etkisi kaybolur. Yiyeceklerin pişme suyu dökülürse kaybolur.

Faydaları: Sağlam kemik ve diş yapısında, kanın temizlenmesinde kan damarları ve birçok vücut eklemlerinin sağlam kalmasında rolü vardır. Normal gelişmeye yardım eder. Vücut direncini arttırır.

Eksikliği halinde: Yorgunluk, sinirlilik, iştahsızlık, deri altında ve iç zarlarda kanamalar, ağrılar, kemik, eklem ve diş etlerinin şişmesi görülür ki (iskorbüt) hastalığının belirtileridir.

Bulunduğu gıdalar: Portakal, limon, domates, kavun, mandalina, greyfurt, salatalık, çilek, turunç, yeşil biber, muz ve yeşil sebzelerde bulunur.
