



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

C VİTAMİNİ

Saç dökülmesi, halsizlik, mukavemetsizlik, diş etlerine kanamalar, C vitamini eksikliğinden oluşan rahatsızlıklardır. Bu vitamin vücudun mikroplara karşı direncini artırır. Kan damarlarının sağlığını korur. Yara ve kesiklerin çabuk kapanmasına yardımcı olur. Tansiyon yükselmesini önler. Soğuk algınlığına karşı mukavemeti sağlarsa da tedavi edici etkisi yoktur. C vitamini sadece meyve ve sebzelerde bulunur, çünkü diğer besinlerde hemen hemen hiç yoktur. C vitamini ihtiyacı günlük 75 miligramdır. C vitamini maydanoz, kırmızı ve yeşil biber, şalgam, lahana, tere, marul, ıspanak, havuç, pazı, turp, yer elması, fasulye, domates, çilek, turunçgiller, kayısı, yeni dünya, kara dut, şeftali ve ayvada vardır. Çileğin 100 gramında 70 miligram C vitamini bulunur.
