



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## C VİTAMİNİ

Turunçgiller, yeşil biber, çilek, domates, kara dut, ıspanak ve lahanada bulunur. Eksikliği halinde kansızlık, diş eti kanamaları, diş çürümesi enfeksiyonlara karşı, dayanıksızlık görülür. Yaraların çabuk iyileşmesi ve iltahaplara karşı direnç sağlaması gibi faydaları vardır.

---