



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

D VİTAMİNİ

Bu vitamin dişlerin ve kemiklerin içindeki iliğin sıhhatli olmasını sağlar. Kemik rahatsızlıklarını, bilhassa raşitizm hastalığını önler. Güneş ışınları deri ile temas haline gelince vücutta bulunan D vitamini ibtidai maddelerini hakiki D vitamini haline dönüştürür.

Bu vitaminin aşırı kullanımı organizmaya büyük zararlar verebilir. D vitamini yiyeceklerde az bulunur. Aktif hale geçebilmesi için güneş ışınlarına ihtiyaç vardır.

Bu vitamin terayağı, süt, yoğurt, balık, balık yağı, mantarda bir miktar bulunmaktadır.
