



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

D VİTAMİNİ

Özellikleri: Yağlarda erir, vücutta karaciğerde depo edilir. Sıcak D tesiri veya pişirme neticesinde bozulmaz.

Faydaları: Normal gelişme, sağlam kemik ve diş yapısı için elzemdir. D vitamini yardımıyla kalsiyum ve fosforun bağırsaktan emilmesi ve büyüyen kemiklerde yerleşmesi temin edilir.

Eksikliği halinde: Kemik çarpıklıkları (Raşitizm) kemiklerde zayıflık görülür.

Bulunduğu gıdalar: Balık yağında, karaciğer, yumurta sarısı, süt, et, tereyağında bulunur.
