



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## DEMİR

Hemoglobin dediğimiz kana kırmızı rengi veren maddeyi meydana getirir. Kana ihtiyacı olan oksijen elde etmesine yardımcı olur. İnsan vücudundaki elektromanyetik akımları düzene sokar. Eksikliği; kansızlık, halsizlik, yüz soğukluğu zayıflık ve hastalıklara mukavemetsizlik husule getirir. İnsan vücudunun günlük 10 mg demire ihtiyacı vardır. Bunu tahin, pekmez, pırasa, turp, yumurta sarısı, yer fıstığı, çavdar, yağsız et, buğday danesi, karaciğer... bulmamız mümkündür.

---

© lezzetler.com tarif no:18526 • adı:Demir • gönderen:özgülarca • indirme tarihi:14.03.2025 - 11:09