



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

---

## DEMİR

Demir, tam anlamıyla bir hemoglobin deposudur. Hemoglobin, oksijeni hücrelere taşır ve kandaki karbondioksiti ortadan kaldırır. Bu özellikleriyle, organizmanın işleyişi için oldukça önemli ve gerekli bir maddedir. Özellikle kadınların günde en az 18 mg demir alması gerekir. Demir eksikliği; kansızlık (anemi), konsantrasyon bozukluğu, çocuklarda öğrenme güçlüğü ve depresyon gibi sorunlara yol açabilir. Yumurta sarısı, çikolata, karaciğer, sakatatlar ve yeşil yapraklı sebzeler, kuruyemiş, kuru meyve ve baklagiller bol miktarda demir içerir.

### Yumurta sarısı

Demir yönünden hayli zengin bir besin olan yumurta sarısının 100 gramında 6.1 mg demir bulunur. Yumurta sarısı aynı zamanda protein ve E vitamini deposudur. Ancak gereğinden fazla yenmesi halinde kolesterolü yükselteceğinden, haftada en çok 3-4 yumurta tüketmeye dikkat edin.

### Çikolata

Her gün kahvaltıda içeceğiniz bir bardak süte bir kaşık kakao ilave ederseniz, günlük demir ihtiyacınızın büyük bir bölümünü karşılamış olursunuz. Kakaonun 100 gramında 14.5 mg demir bulunur. Kendinizi yorgun ve sıkıntılı hissettiğiniz anlarda birkaç parça çikolata yerseniz, içeriğindeki demir sizi canlandıracaktır.

### Karaciğer

İçeriğindeki bol miktarda demir sayesinde karaciğer kansızlığın en kuvvetli ilacı sayılır. Kansızlığın neden olduğu yorgunluk, bitkinlik, depresyon gibi şikayetlerden karaciğer tüketerek kurtulabilirsiniz. Karaciğerin kızartmasını yapabileceğiniz gibi, daha hafif olması ve sindirim güçlüğüne neden olmaması için ızgara olarak da tüketebilirsiniz.

---