E VİTAMİNİ

Bu vitamin kan damarlarında biriken her türlü zararlı maddeyi yok eder, dolayısıyla kalp ve damar hastalıklarını önlediği gibi kasları kuvvetlendirir, kan dolaşımını düzene koyar, kara ciğer rahatsızlıklarından vücudu korur. Bu vitamin en çok ekmekte bulunur. Ayrıca çeşitli sebzeler, yumurta, ayçekirdeği, bezelye, marul, çavdar, pırasa karadutda bulunur.
Bu vitamin kasları kuvvetlendirir. Salgı bezlerini sıhhatli tutar. Vücuda daha fazla oksijen girmesini sağlar. Yaşlılığı geciktirir. Sinir sağlığını korur.
Bu vitaminin yeterli alınmaması durumunda saçların kuruması ve dökülmesi görülür. Mide ve bağırsak rahatsızlıkları oluşur. Düşükler meydana gelir.

© lezzetler.com tarif no:18522 • adı:E Vitamini • gönderen:özgülarıca • indirme tarihi:29.03.2024 - 05:23