



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

E VİTAMİNİ

Hücrelerin daha uzun yaşamasını ve yenilenmesini sağlayan E vitamini, vücuttaki oksijenin en iyi şekilde kullanılmasına yardım eder. Yaşlanmaya karşı en etkin vitaminlerden biri olan E vitamini, kalp rahatsızlıkları ve dolaşım sistemi hastalıklarına karşı etkin koruma sağlar, ayrıca cildin elastikiyetini de korur. Genellikle bitkisel yağlar, yağlı meyveler, çikolata ve işlenmemiş tahıllarda bulunur. 100 gr mısırözü yağında 133 mg E vitamini bulunur.

Margarin

Yüzde 100 bitkisel margarinlerin 100 gramında 12.4 mg E vitamini bulunur. Cildin esnekliğini koruyan, yaşlanmaya karşı etkili E vitaminini içeren margarinlerin yüksek ısılarda yapıları bozulur ve olumlu özelliklerinin çoğunu kaybederler. Bu nedenle çiğ tüketin.

Yeşil yapraklı sebzeler

Bol bol yeşil yapraklı sebze tüketmeye bakın, yapraklı sebzelerdeki C vitamini, E vitamininin etkilerini güçlendirir.