



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLERİN BESİN DEĞERLERİ

Protein vücutta hücre yapılmasını temin ettiği için en iyi protein kaynağı olan et insan hayatı için devam ettiren önemli bir besin maddesidir.

Hücre yaptığı için dokuların yenilenmesini sağlar.

Kemik iliklerinde kan yapılmasını kolaylaştırır.

Vücudu büyütür, geliştirir, bu bakımdan çocukların ve gençlik çağında olan kimselerin çok et yemesi lazımdır.

Zekânın gelişmesini sağlar. Hormonların çalışmasını düzene sokar.

Vücudun hastalıklara karşı mukavemetini artırır.

Etin besin değeri hayvanın beslenmesi yaşı ve cinsi ile çok ilgilidir.

Et birleşiminde protein yağ, su ve madensel tuzlar bulunan sevilen bir yiyecektir.

Et birçok yemeğe katıldığından; o yemeğin hem lezzetini, hem de o yemeğin besin değerini artırır. Yurdumuzda daha ziyade dana, kuzu ve koyun eti yenilir. Bir hayvan etinin parçaları lezzet bakımından diğerlerinde farklıdır.
