



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FLOR

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Vücut Çalışmasındaki Görevleri:

1. Diş minelerinin güçlenmesini sağlayarak diş çürüklerini önler.
2. Kemiklerin güçlenmesine yardım ederek kemiklerden kalsiyum çekimi(osteoporoz) kırılmalarını önler.

Kaynakları:

İçme suyu, çay, deniz ürünleri, işlenmiş besinler, sebze ve meyvelerdir.

Yetersizliğinde Görülen Bozukluklar:

Diş çürükleri, kemiklerde yumuşama (osteomalasiya), kemik mineral yoğunluğunun azalması (osteoporoz) görülür.

Fazlalığında Görülen Durumlar:

Aşırı flor alımı durumunda dişlerde kahverengi, sarı lekeler görülebilir. Dişlerde aşırı sertleşme nedeniyle kırılmalar oluşabilir.

Günlük Gereksinim:

Yetişkin bireyler için günlük 0,05-0,1 mg önerilmektedir.