



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FOSFOR

İnsanın iskeletinin ve dişlerinin yapısının büyük bir kısmını teşkil eder. Hücre ve adale için çok lâzımdır. Bütün gıdada ifrazatına, kemiklerde ve dişlerde sertlik verici madde almamıza, dimağ faaliyetinin müessir olmasına tesir eder. İnsan, sebze ve fosforlu gıdayı az yerse dişleri çabuk çürür. Kemikler bozulur, felce uğrar.