



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## FOSFOR

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

İnsanda kalsiyumdan sonra en çok bulunan mineraldir. Vücuttaki fosforun %80'i kemik ve dişlerde, kalanı da hücrelerde ve hücre dışı sıvıda bulunur.

Vücut Çalışmasındaki Görevleri:

1. Kalsiyumla birlikte kemik ve dişlerin oluşumunda gereklidir.
2. Vücudumuzda hücre yenilenmesi ve çoğalmasını kontrol eden DNA ve RNA'nın yapısında bulunur.
3. Hücrelerde enerji üretimine yardım eder.
4. Böbrek sıvısının asit-baz dengesini sağlamada önem taşır.
5. Ağızda oluşan asitliği tamponlayarak diş çürümelerini önler.

Kaynakları:

Genelde proteince zengin besinler fosforca da zengindir. En iyi kaynakları sırası ile et, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller, sert kabuklu yağlı tohumlar, süt ve türevleri ve tahıllardır.

Yetersizliğinde Görülen Bozukluklar:

Kemiklerde sinir-kas sisteminde, kan hücrelerinde ve böbreklerde bozukluklar görülür.

Fazlalığında Görülen Durumlar:

Çok yüksek düzeyde alınırsa kan kalsiyum seviyesi düşebilir. Eğer kalsiyum tüketimi de düşükse sonuçta kemik kayıpları görülebilir.

Günlük Gereksinim:

Yetişkinlerde günlük gereksinim 800-1000 mg'dır.