



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARBONHİDRAT FAZLALIĞINDA GÖRÜLEN SONUÇLAR

- Gereksinimden fazla tüketilen karbonhidratlar, vücutta yağa dönüştürülerek depo edilirler. Bu durumda zamanla yağ hücrelerinin büyümesine neden olur ve şişmanlık görülür.
 - Damar sertliğine neden olur.
 - Şeker, reçel, şekerleme, şekerli tatlılar gibi besinler özellikle çocuklar tarafından çok sevilerek tüketilirler. (Resim-3) Ancak diş fırçalama alışkanlığı edinilmediyse bu tür gıdalar diş üzerine yapışarak bakterilerin üremesine dolayısıyla asit oluşturup diş çürümelerine yol açar.
 - Çocuklarda kan şekerini yükseltip büyüme hormonunun faaliyetini engelleyebilir.
-