



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KROM

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

En çok bulunduđu organ karaciğerdir.

Vücut çalışmasındaki Görevleri:

1. Glikozun vücutta kullanılmasında gereklidir.
2. Protein sentezinde yardımcı olur.

Kaynakları:

Et türleri, yumurta, tam tahıl tanelerinden yapılmış ürünler, baharatlar ve peynir çeşitlerinin tümü iyi kaynaklardır.

Yetersizliğinde Görülen Bozukluklar:

Kolesterol artışı ve damar sertliği görülür.

Fazlalığında Görülen Durumlar:

Diyette zarar gösterecek seviyelerde krom alımı çok zordur.

Günlük Gereksinim:

Günlük gereksinim kg. başına 0.05-0.1 mg dır.Bu miktar, doğal yiyecekleri kapsayan bir diyetle karşılanabilmektedir.