



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MİNERALLER

### Kalsiyum

Süt ve süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler, kuru meyveler, fındık, narenciye ve bazı balıklarda bulunur.

Yararları: Kemik ve dişlerin oluşumunu ve sağlıklı kalmasını, kanın pıhtılaşmasını, kasların kasılmasını sağlar. Sinir iletilimlerini gerçekleştirir.

Eksikliği: Büyüme geriliği, kemik yumuşaması, raşitizm.

### Fosfor

Süt ürünleri, sakatatlar, et ve kurubaklagillerde bulunur.

Yararları: Kemik ve diş yapısını oluşturur.

Eksikliği: Halsizlik ve kalsiyum kaybı.

### Sodyum

Tuz, füme etler, süt ve süt ürünleri.

Yararları : Vücudun suyunu dengeler, sinir iletilimlerini ve kasların kasılmalarını sağlar, kalbin normal atış ritmini korur.

Eksikliği : Kramplar, iştahsızlık, uyumsuzluk.

### Potasyum

Et, süt, sebze, meyveler ve işlem görmemiş hühubatta bulunur.

Yararları: Kasların çalışması, sinir uyarımı, vücudun su dengesinin sağlanması.

Eksikliği: Kramplar, kaslarda yorgunluk.

### Magnezyum

Soya fasulyesi, fındık, süt, balık, yeşil yapraklı sebzeler ve tahıllarda bulunur.

Yararları: Kemik ve dişlerin gelişimini ve sağlıklı kalmalarını, sinir iletilimlerini ve kasların kasılmalarını, enerji oluşumunu sağlar.

Eksikliği: Büyüme geriliği, davranış bozukluğu, sinir ve kas çalışmasında bozukluk.

### Demir

Yumurta sarısı, et, balık, ciğer, yeşil yapraklı sebzeler, fasulye, fındık ve dalakta bulunur.

Yararları: Hemoglobin yapımı, metabolizmanın uyarılmasına yardımcı enzimlerin yapılmasını sağlar.

Eksikliği: Kansızlık, oksijen kullanımında yetersizlik.

### Çinko

Deniz ürünleri, et, karaciğer, fındık, süt ve yumurtada bulunur.

Yararları: Büyümenin ve cinsel gelişimin normal olmasını, yaraların iyileşmesini sağlar.

Eksikliği: Büyüme geriliği, iştahsızlık, eklemelerde şişme.

Sebzelerin faydalı hale getirebilmek için;

Fazla suyun içerisinde uzun süre pişen sebzeler şekil değişikliğine uğrarlar. Renklerinin canlılığı gidecektir.

Bunu önlemek istiyorsanız az su ile kısa zamanda pişirmelisiniz. Ayrıca bazı sebzeler daha keskin bazıları ise daha hafif kokulu olur.

Orta derecede tatlı olan sebzelerin tadını korumak için az su ile pişirmelisiniz. Yada pişirme süresini azaltın.

Keskin tadı olan sert sebzeleri ise doğrayarak yada tencerenin kapağını açık bırakarak pişirin. Sebzelerin vitamin ve mineral kaybına uğramasını istemiyorsanız fazla bekletmeden hemen tüketilmesi gerekir.

Sebzelerdeki vitamin kaybını önlemek için;

Satın aldığınız sebzelerin köklerini kestikten sonra, yıkayın sonra doğrayın önce doğranıp sonra yıkanan sebzelerin içinde sıvı kaybı meydana gelir.ve tazeliğini yitirir.

Temizleyip doğradığınız sebzeleri bekletmeden pişireceğiniz yemeğin içerisine ilave edin. Bekletilen sebzelerde C vitamini kaybı olur. Pişirme esnasında yetecek kadar su koyun canlı renkli sebzeler yakalamak isterseniz buz yöntemi ile şoklamanız gerekmektedir. Sebzeleri pişirirken renklerini korumak istiyorsanız asla soda eklemeyin.

Çünkü C vitamini başta olmak üzere bir çok vitamin kaybı meydana gelir Tüketeceğiniz kadar pişirin. Pişmiş sebze yemeği ne kadar çok bekletilirse vitamin kaybında o kadar çok olur Hazırladığınız salataların renklerini korumak istiyorsanız limon yada sirkeyi servis yapacağınız zaman koyun Kök ve yaprakları birlikte yenilen sebzeler pişirilirken önce kökleri ince doğranıp tencereye konulmalı, yaprakları ise daha sonra ilave edilmeli

Satın alırken taze olmalarına dikkat edin Sebzeler çok sıkı sarılmadan paketlerde, buzdolabının sebzelik bölümünde, ön haşlama ve buz ile şoklama işlemi sonrasında uzun süre olmamak koşulu ile derin dondurucu da saklanmalıdır. sebzelerinizi pişirirken içlerine biraz limon, portakal ya da greyfurt suyu eklemenizde fayda var.

Bu yöntemi eski yıllardan beri damak tadımıza göre kullanırız. Limon, portakal, greyfurt c vitamini besinlerin içindeki k vitamini harekete geçirerek kolay emilmesini sağlamaktadır.