



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MİNERALLER

İnsan vücudu % 5 nisbetinde minerallerden oluşmaktadır. Fakat bu % 5 insan vücudunun temel yapı taşlarıdır. Bu yapı taşlarının yüklendiği ağır vazifeleri ifa edebilmeleri için her gün belli miktarda alınmaları şarttır. Kemikler mineralsiz nasıl inşa edilebilir? Onlar olmasa metabolizma nasıl gerçekleşir? Onlar olmadan kan basıncı ayarlanabilir mi? Bol miktarda sebze ve meyve yiyerek mineral ihtiyacımızı giderebiliriz.
