



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## MİNERALLER

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

Çeşitli hayvansal ve bitkisel dokularda değişik oranlarda mineraller bulunur. Bu dokular yüksek sıcaklıktaki fırında 6500 C kadar ısıtılırsa organik öğeler yanıp karbondioksit ve su oluşturur, geriye kalan beyaz öge mineraldir. Buna kül denir.

Çeşitli yiyeceklerin kül içeriği değişiktir. Bazı besinlerin kül değeri diğerlerinden daha yüksek veya daha düşük olabilir. Saflaştırılmış yiyeceklerde örneğin şeker, yağ ve nişastada mineral yoktur. İnsan vücut ağırlığının % 4-6 kadarını mineraller oluşturur. İnsan vücudundaki mineral çeşidinin 30 üzerinde olduğu ve deniz suyundaki tuzlarla vücuttakiler arasında benzerlik bulunduğu görülmüştür.

### Minerallerin Önemi:

Minerallerin her birinin vücut çalışmasında ayrı ve birbiriyle ilişkili görevleri vardır. Kemik ve dişlerin normal büyümesi, asit baz dengesinin korunması, vücut sıvılarının dengelenmesi, sinir sistemi, kasların ve organların düzenli çalışması, enzimlerin etkinliği ve bazı maddelerin sentezi gibi değişik yaşamsal olaylarda mineraller önemli rol oynar.

---