



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NASIL SİNDİRİRİZ?

Yediğimiz yiyeceklerin vücudumuza yararlı olması için sindirilmesi gerekir. Ağızdan başlayan sindirim çeşitli salgı maddeleriyle tamamlandığı zaman yediğimiz yiyecekler tamamen sıvı hale gelmiş olur, ince bağırsaklardan kana, lenf damarlarına karışır. Buna "emilme" denir. Damarlara ulaşan besin maddeleri kan tarafından vücudun çeşitli yerlerine taşınarak gerekli görevi yapmış olur.