



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PEYNİR

A, C, D, E ve K vitaminleri içeren peynir, insan vücudundaki ihtiyaçları karşılar. Bunun dışında B12 ve B6 vitaminleri de içerdiği için organizmaların sağlığı için faydalıdır. Peynirin, beyinden kemik sağlığına kadar insan vücuduna birçok faydası vardır. Fosfor, süt ve süt ürünlerinde kalsiyumun ayrılmaz bir parçasıdır. Birlikte doğal olarak alınırlar. Peynirde yağ oranına bağlı olarak değişen miktarlarda yağda çözünen vitaminler (A, D, E ve K) bulunur. Peyniri vitamin yönünden önemli yapan, bileşimindeki B grubu vitaminlerdir ve bunlar suda çözünebilir.

