



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE VE MEYVELERİN BESİN DEĞERİ

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

Sebze ve meyvelerin %70-98'i sudur. Taze sebze ve meyveler; özellikle vitamin, mineral ve selüloz gibi sindirilmeyen karbonhidratlar yönünden iyi kaynaktır. Sebze ve meyveler, günlük enerji ve protein gereksinmesine çok az katkıda bulunur. C vitamini ihtiyacı, yalnız bu gruptaki besinlerle karşılanır. Yeşil, sarı ve turuncu sebze ve meyveler A vitamininin ön maddesi karotenlerce zengindir. Koyu yeşil yapraklı sebzeler, vitamin C bakımından turunçgiller kadar zengindir. Folik asit ve potasyum bakımından da zengindir. Bunun yanında mineral ve vitaminler ile hücreyi oksidasyon stresinden koruyan antioksidantlar bakımından zengindir. Ayrıca barsak faaliyetlerine yardımcı olurlar. Sebze ve meyvelerin besin değeri kaybına uğramaması için hasattan tüketilinceye kadar her aşamada dikkatli çalışmalıdır.

Her türlü sebze ve meyvenin 150-300 gramı bir porsiyon sayılmaktadır. Yetişkin bir bireyin günde 2-4 porsiyon meyve, 3-5 porsiyon sebze tüketmesi önerilmektedir. Mümkünse tüketilen sebze ve meyvelerin bir porsiyonu yeşil yapraklı sebze ve portakal gibi turunçgillerden olmalıdır. Sebze ve meyvelerin çiğ olarak tüketilmesi vücuda daha fazla yarar sağlayacaktır.

Sebze ve Meyveler Ortalama 1 porsiyon miktarları (g)

Taze Sebze 300

Taze Meyve 150

Kuru Meyve 5