



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SEBZELER HAKKINDA

Bitkilerin yenebilen kök, gövde, yaprak, sap, sürgün, çiçek, meyve ve tohumları "Sebze" olarak adlandırılır. Sebzeleri oluşturan canlı hücrelerin yapısında, bitkisel özelliklere göre değişen renk verici unsurlar, organik asitler, vitaminler, madensel tuzlar ve selüloz bulunur. Ayrıca sebzeler az olmakla birlikte, protein, yağ ve karbonhidrat da içerirler.

Sebzeler beslenmeyi düzenleme ve dengelemede önemli rol oynar ve yapılarındaki selülozla da bağırsak hareketlerini kolaylaştırır. Öte yandan renk, tat ve kokularıyla da sofralara değişik zevkler getirirler. Kalori ve protein ihtiyacına fazla katkıda bulunmadıkları bilinmekle birlikte, içerdikleri vitaminler" ve madensel tuzlar göz önünde bulundurulursa, sebzelerin günlük yemek listelerinde toplam yiyeceklerin hiç değilse yarısı kadar yer almalarına özen gösterilmeli ve miktarları ile hazırlama yöntemlerinin aile fertlerinin beslenme durumları ve vücut ihtiyaçlarına göre saptanmasına dikkat edilmelidir.
