



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELERİN ÖZELLİKLERİ

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

Yeşil yapraklı sebzelerde yapılarının zayıf olması nedeniyle bileşimlerdeki suyu çok kolay kaybeder. Bu nedenle görünüşleri bozulur.

Sebzelerdeki posa bağırsakların çalışmasını düzenler.

Sebzeler hacimli oldukları için açlığı giderir. Özellikle zayıflamak isteyenler diyetlerinde enerji kaynağı olmayan besinler oldukları için sebzelere ağırlık verirler.

Sebzeler vitaminlerin ve minerallerin kaynaklarıdır. Diğer besin gruplarında yer alan yiyeceklerle birlikte pişirildiklerinde besin değerleri artar.

Sebzeler vücutta metabolik faaliyetleri düzenleyen enzimler, provitaminleri yapılarında bulundurur.

Yapılarında renk, lezzet ve koku veren maddeler olması nedeniyle, tüketicilerin tercih sebepleridir.

Sebzeler ısı, ışık, nem, asit, alkali ve metale karşı dayanıksızdırlar. Bu gibi etmenler sebzelerin besin değerlerinde, görünüşlerinde, lezzetlerinde ve kokularında olumsuz değişiklikler meydana getirirler.