



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SUDA ÇÖZÜNEN VİTAMİNLER

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

Suda çözünen vitaminler (B grubu vitaminler ve C vitaminleri), su içinde çözünürler. Bunlar kan dolaşımı ile taşınırlar, vücutta depolanmazlar. Vücut gereksinim duyduğu kadarını kullanır, geri kalanını idrar yoluyla dışarı atar.