



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SUYUN ÖNEMİ

Ortalama olarak insan vücudunun %70 sudan meydana gelmiştir. Su hayatın temelidir. Günlük su ihtiyacı yaşa ve bünyeye göre değişir. Genellikle 2-3 litredir, yazın ter kaybında bu miktar artar. Bu miktara yenilen meyve, sebze ve yemeklerdeki sular da dahildir. Vücuda yeteri kadar su girmezse böbrekler iyi çalışamaz, kanı temizleyemez. Çeşitli rahatsızlıklarda alınacak su miktarını doktor ayarlamalıdır. Genede bol bol su içmek iyidir hücrelerdeki toksitleri

atar.