



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## VİTAMİN KAYNAĞI SEBZE VE MEYVELER

Vitaminlerin başca kaynağı sebzeler ve meyvalardır. Çeşitli sebzelerde, meyvalarda ayrı ayrı vitaminler bulunduğu gibi bazılarında birçok çeşit vitamin birden bulunur.

Meselâ: Ebegümecinde yalnız B vitamini, kabakta yalnız A vitamini bulunduğu halde; elmada A, B, B2, C, D, E, vitaminlerinin hepsi bulunur. Bu arada, içinde çeşitli vitaminler bulunmakla birlikte bunların ölçüleri değişik olan sebzeler, meyvalar da vardır. Meselâ: Elmada C vitamini A, B, B2 vitaminlerinden daha çoktur. Havuçta en çok A vitamini vardır. B, B2 vitaminleri onun üçte ikisi, C vitamini ise üçte biri kadardır.

Vitaminler, çok az miktarda vücudumuzda büyük fayda sağlayan maddelerdir. Bir günlük yiyeceğimizde, yediklerimizin %0 1'i kadar amino aside ihtiyacımız vardır; buna karşılık yediklerimizin 100 binde biri kadar B vitamini ihtiyacımıza yetişir.

Sebzeler, meyvalar pişince, haşlanınca, kızartılınca bazı vitaminler kaybolur. Bazı vitaminler de açık havada çok durunca uçar. Meselâ: A vitamini suda pişerken kaybolmaz da uzun süre açık havada kalınca yok olur; ızgarada kızartılınca da A vitamininin büyük bir kısmı gider. C vitamini de hava ile temasa gelince uçar. Soyulmuş bir portakal 1 saat durursa vitamininin % 20'sini kaybeder.

---