



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## VİTAMİN VE MİNERALLERE NEDEN İHTİYACIMIZ VAR

<https://www.herbalife.com.tr/>

Mikro besinler her ne kadar kulağa küçük ve önemsiz gibi gelse de sağlığınız için gerekli olan, hayati öneme sahip vitaminler ve minerallerdir.

Vitaminlere ve minerallere mikrobeseinler denmesinin nedeni; protein, karbonhidrat ve yağ gibi makro besinlere göre bunlara çok daha az miktarda ihtiyaç duymamızdır.

Ancak, bunlara az miktarda ihtiyaç duysak da vitaminler arasındaki birkaç küçük istisna dışında mikro besinler vücut tarafından üretilmediğinden, bunları her gün tüketmeniz hayati önem taşır.

Vücudun normal fonksiyonlarını, büyümesini, gelişimini ve yapısının korunmasını desteklemek yönünden önemi düşünüldüğünde mikro besin ihtiyacının her gün karşılanmasının önemi kolaylıkla anlaşılabilir.