



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

VİTAMİNLER

Vitaminler insan yaşamının sürmesi için oldukça gerekli hatta vazgeçilmez maddelerdir. Organizmanın kendini yeniden üretmesi için çeşitli besinlere ihtiyaç duyar. İşte bu besinler de vitaminleri içerir. Yalnız şunu belirtmemiz gerekmektedir ki, her şeyde olduğu gibi vitaminlerin de aşırı şekilde alınması, organizmaya yarar yerine zarar getirmektedir.
