



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

VİTAMİNLER

VİTAMİNLER, organizmamıza bütün hastalıklara karşı direnmelerini salğayan ve formda kalmamızı olası kılan adeta sihirli maddelerdir. Fakat kimyasal yollardan hazırlanan vitaminlerden bir şey beklemeyin. Vitaminleri doğal yollardan salğlayın, işte size rehberlik edecek bir liste:

A vitamini: A vitamini yetersizliğı şu hastalıklara yol açıyor: Görme zafiyeti (özellikle akşama doğru) -başağrıları - uykusuzluk - yüksek tansiyon - tırnakların kırılması - enfeksiyonlara karşı dirençsizlik.

Yeterince A vitamini alanlarda: Cinsellik hormonları dengeli faaliyet gösteriyor - kemik, kırık, saç ve tırnaklar güçleniyor - enfeksiyonlara karşı özellikle gebelikte direnç artıyor - hücreler gençleşiyor - tansiyon dengeleniyor - iyi uyunuyor.

Nerelerde var: - Yeşil sebzeler - havuç - domates - patates, sarımsak - soğan - mercimek - şalgam - peynirler - yumurta sarısı - bitkisel yağlar - tahıl ürünleri - bal - kuru yemişler - limon - portakal -kayısı.

B vitamini (B1, B2, B5, B6, B12, PP): Yetersizliğinin sebep olduğu hastalıklar: Sinir ve ruhsal bozukluklar -karaciğer ve sindirim sistemi bozuklukları - kansızlık -gözdeki kılcal damarların genişlemesi (yanma ve akıntı) - katarakt - dudaklarda çatlama - aft'lar - felç -ölüm.

Yeterince B vitamini alanlarda: Sinirsel denge -Alyuvarlar ve hemoglobin üretimi - kalp ve karaciğerin iyi çalışması - sindirim ve kas sistemlerinde denge -kbıza karşı iyi mücadele - cilt ve tırnakların iyi muhafazası.

Nerelerde var: Tahılların özellikle kabuklarında -ceviz - kuru sebzeler - soya - lahana - taze bitkiler -yumurta - tereyağı - taze meyveler - bal - besin mayaları.

C vitamini: Yetersizliğinin sebep olduğu hastalıklar: Diş çürümeleri - selülit - çeşitli iç kanamalar - romatizma - kas zafiyeti - böbreküstü bezlerinin yetersizliğı.

Bol C vitamini alanlarda: Kan dolaşımı kanallarının iyi çalışması - diş etlerinin güçlenmesi - böbreküstü bezlerinde düzenli çalışma.

Nerelerde var: Sivri biber - kırmızı lahana - domates - maydanoz - tarhun otu - dereotu - patates -ıspanak - salata - soğan - turp - limon - portakal -mandalina - bal.

D vitamini: Yetersizliğinin sebep olduğu hastalıklar: Raşitizm - kalsiyum eksikliği - diş çürümeleri - büyüme bozuklukları.

Yeterince D vitamini alanlarda: iskelette güçlenme - normal gelişme.

Nerelerde var: Zeytinyağında - taze toplanmış yeşil sebzelerde ve güneş banyolarında!

E vitamini: Eksikliğinin sebep olduğu hastalıklar: -Kısırlık - cinsel iktidarsızlık - cinsel salgı bezlerinde zafiyet - bazı egzama türleri.

Varlığı: Döl bereketine - cinsel yaşamın düzene girmesine katkıda bulunur.

Nerelerde var: Buğday - marul - dereotu - bitkisel yağlar - yumurta - bal.