



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

VİTAMİNSİZLİK

Aynı tür yiyeceklerle beslenme hallerinde vitaminlerin yeteri kadar alınmaması tehlikesi vardır. Cezaevi, okul. kışla gibi toplu beslenme durumlarında vitamin noksanlığının sebebiyet verdiği hastalıklara rastlanır. Örneğin, Asya'da yalnız pirinçle beslenen topluluklarda beriberi hastalığı görülür. Daha çok mısırla beslenen yerlerde de peliegra hastalığı çok görülmektedir. Avrupa'da, Birinci Dünya Savaşı sırasında iskorbüt hastalığı çok görülmüştür.

Bugün kimyasal özellikleri de bilindiği için vitaminler, bunlara gerek duyanlara, gram ölçüsü ile verilmekte ve istenen sonuç sağlanmaktadır.
