

Vücutumuzdaki Görevlerine Göre Besinler

05.07.2024 • • Fen Bilimleri 4

Vücutumuzdaki Görevlerine Göre Besinler'e Ayrılır.

1. Enerji Verici

Vücutumuzun hareket etmesini sağlayan enerjiyi biz Karbonhidratlardan ve Yağlardan

alırız. Ekmek, Ceviz, Patates, Fındık, Badem, Makarna, Zeytinyağı,

Ayçiçeği Yağı, Tereyağı

2. Yapıcı ve Onarıcı

Vücutumuzdaki yaraların iyileşmesi, kırıkların

dzelmesi ve gelişmesi Proteinler sayesinde

olur. Kırmızı Et, Beyaz Et, Süt, Yumurta, Peynir, Ayran, Kaşar, Yoğurt,

Kefir, Tereyağı, Kaymak, Tavuk, Balık

3. Düzzenleyici

Vücutumuzdaki organları düzenler, kolay hasta olmamızı engelleyen besinler Vitaminlerdir.

Sebze (Marul, Ispanak, Lahana, Biber, Domates vb.) ve Meyveler (Elma, Armut, Karpuz,

Kavun vb.) vitaminlerdir.

Kaynak: <https://halukozyurt.com.tr/konu/vucudumuzdaki-gorevlerine-gore-besinler>

PDF çıktısı: 13.05.2026 17:46