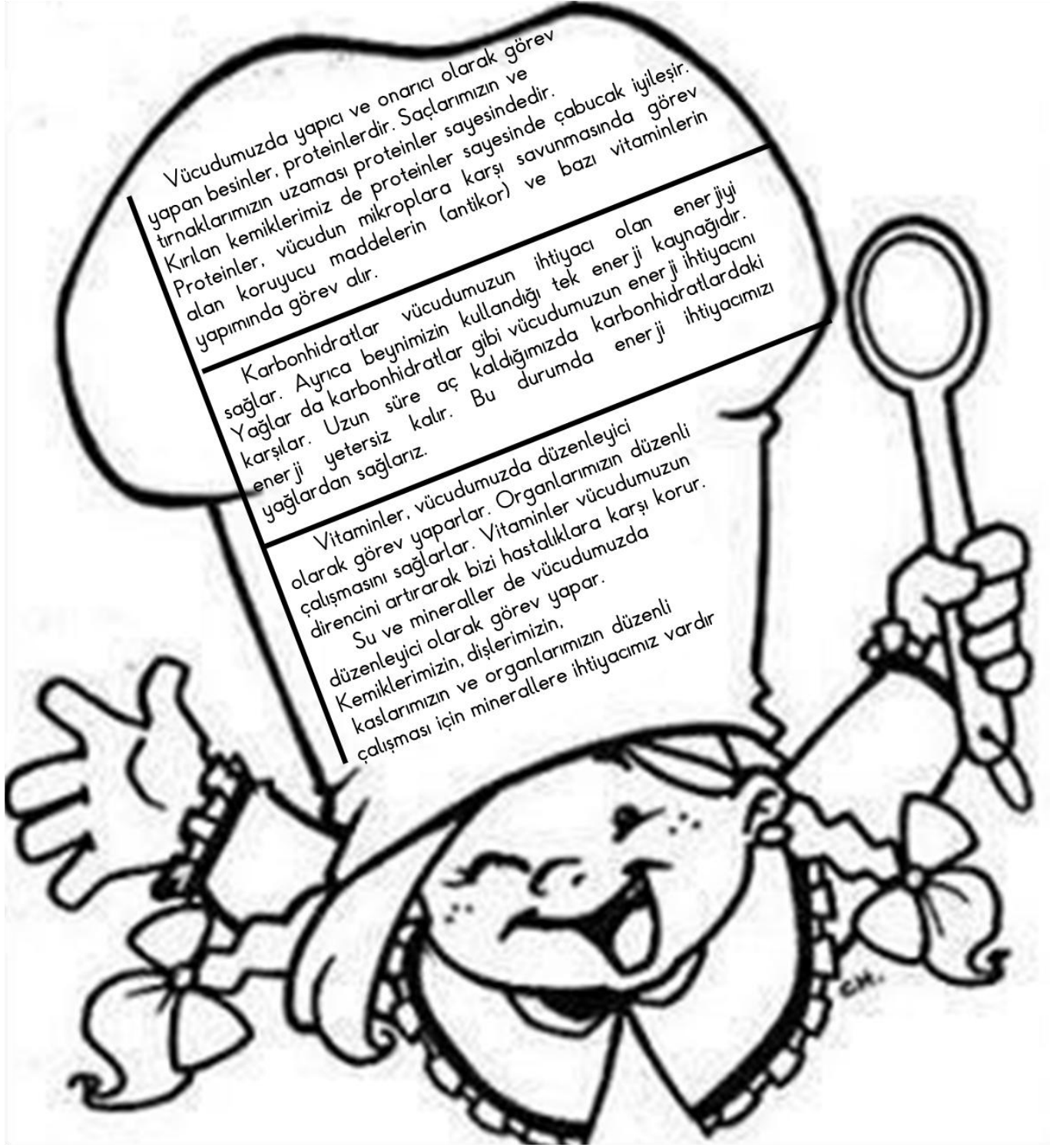


Vücutumuzda yapıcı ve onarıcı olarak görev yapan besinler, proteinlerdir. Saçlarımızın ve tırnaklarımızın uzaması proteinler sayesinde ve Kırılan kemiklerimiz de proteinler sayesinde iyileşir. Proteinler, vücudun mikroplara karşı savunmasında görev alan koruyucu maddelerin (antikor) ve bazı vitaminlerin yapımında görev alır.

Karbonhidratlar vücudumuzun ihtiyacı olan enerjiyi sağlar. Ayrıca beynimizin kullandığı tek enerji kaynağıdır. Yağlar da karbonhidratlar gibi vücudumuzun enerji ihtiyacını karşılar. Uzun süre aç kaldığımızda karbonhidratlardaki enerji yetersiz kalır. Bu durumda enerji ihtiyacımızı yağlardan sağlarız.

Vitaminler, vücudumuzda düzenleyici olarak görev yaparlar. Organlarımızın düzenli çalışmasını sağlarlar. Vitaminler vücudumuzun direncini artırarak bizi hastalıklara karşı korur. Su ve mineraller de vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapar. Kemiklerimizin ve organlarımızın düzenli çalışması için minerallere ihtiyacımız vardır.



**Yapıcı Ve Onarıcı
Besinler**



**Enerji Veren
Besinler**



Düzenleyici Besinler

