**Γνωρίζετε ότι…**

 **Θρεπτικές ουσίες** ονομάζονται οι ουσίες που περιέχονται στις τροφές και είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη (αύξηση) και τη λειτουργία όλων των ζωντανών οργανισμών. Οι θρεπτικές ουσίες, ανάλογα με τη χρησιμότητά τους στον οργανισμό, διακρίνονται σε τρεις (3) κατηγορίες: **δομικές, ενεργειακές και συμπληρωματικές.**

**Δομικές** ονομάζονται οι ουσίες που παρέχουν στον οργανισμό δομικά συστατικά για την οικοδόμηση και ανάπτυξη του οργανισμού.

**Ενεργειακές** ονομάζονται οι ουσίες που με την καύση τους παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό. Μια δομική ουσία μπορεί, ταυτόχρονα, να είναι και ενεργειακή ουσία, καθώς και το αντίθετο.

**Συμπληρωματικές** ονομάζονται οι ουσίες, που παρόλο που δεν έχουν ούτε δομικό ούτε ενεργειακό ρόλο, είναι απαραίτητες για την κανονική λειτουργία του οργανισμού.

## Οι δέκα τροφές χωρίς υδατάνθρακες

1. Κοτόπουλο
2. Μοσχαρίσιο κρέας
3. Χοιρινό
4. Σολομός
5. Πέστροφα
6. Σαρδέλες
7. Τόνος
8. Αυγά
9. Έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
10. Βούτυρο