**ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

**Τι χρειαζόμαστε προκειμένου να την πετύχουμε**

**(α)** τοΝ **- - -**  είναι το απαραίτητο **μ- - - φο - - - -** μέσο των **θ - - - - - - - -** ουσιών και άριστος **δ - - - - - - -** πολλών ουσιών

**(β)** οι  **Π - - - - - - - - αποτελούνται** από **αμινοξέα** είναι **δ - - - - - -** ουσίες και λιγότερο **ε - - - - - - - - -** (όταν βρίσκεται σε εξαιρετική ανάγκη οργανισμός)

**(γ)** οι **Υ - - - - - - - - - - -** είναι οι άμεσα **ε - - - - - - - - - -** ουσίες,

καλύπτουν όμως και **δ - - - - - -** ανάγκες του οργανισμού

Ονομάζονται αλλιώς και **σ - - - - - -**

**(δ)** τα **Λ - - -** χρησιμοποιούνται ως **α - - - - - - -** **ενέργειας**,

 αλλά και ως **δ - - - - -** συστατικά των κυττάρων

 (**δ - - - - - -** και **ε - - - - - - - - - -** ουσίες

**(ε)** τα **Νουκλεϊνικά οξέα** υπάρχουν και στις **ζ - - - - -** και **φ - - - - - -**τροφές, **προσοχή** στον μεταβολισμό τους, σε κάποιες περιπτώσεις έχουμε **φλεγμονές** στις αρθρώσεις

**(στ)** οι **Βιταμίνες** λειτουργούν ως **β - -κα - - λύ - -** **-**

άλλες διαλύονται στο νερό, οπότε ονομάζονται υ------------

όπως οι

άλλες διαλύονται στα λίπη, οπότε ονομάζονται λ-----------,

όπως οι

**(ζ)** τα  **Αμέταλλα- Μέταλλα** (υπό μορφή αλάτων) όπως

…………………………………………………………………………………………….

 **Αμέταλλα – Μέταλλα** σε πολύ μικρές ποσότητες που ονομάζονται **ιχνοστοιχεία**, όπως …………………………………………………………………………………………..

**(η)** οι **Φ - - - - - -**  **ίνες,** άλλες διαλυτές στο νερό και άλλες όχι

βοηθούν στην **καλή** **λειτουργία** του εντέρου,

διότι δεν απορροφώνται