

Ποιες είναι οι διατροφικές ανάγκες των

η
/ Ε



Με

την πάροδο των ετών, στη ζωή ενός ανθρώπου παρατηρείται συνήθως μείωση στην πρόσληψη τροφής και ενέργειας. Το γεγονός αυτό οφείλεται κυρίως στη μείωση της σωματικής δραστηριότητας καθώς και στη μείωση της μυϊκής μάζας (μείωση βασικού μεταβολικού ρυθμού), αλλά και σε προβλήματα μάσησης και κατάποσης.

Ταυτόχρονα όμως, αυξάνονται οι ανάγκες σε μέταλλα, όπως το ασβέστιο λόγω μείωσης της οστικής πυκνότητας, καθώς και σε άλλα μικροθρεπτικά στοιχεία, λόγω συχνής λήψης φαρμάκων.

[\(περισσότερα...\)](#)