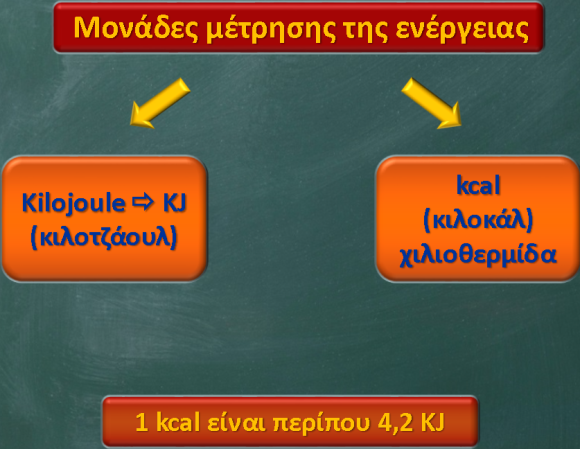
Ο άνθρωπος για να ζήσει χρειάζεται ενέργεια, που την παίρνει από τις διάφορες ***τροφές***, Αυτές περιέχουν ***χημική ενέργεια*** που ο άνθρωπος την αποθηκεύει και τη ***μετατρέπει σε κινητική*** (κίνηση σώματος***), δυναμική*** (σύσπαση μυών), ***θερμική*** (διατήρηση θερμοκρασίας σώματος) και ***ηλεκτρική*** (επικοινωνία εγκεφάλου με μέρη σώματος).



Η Ενέργεια που χρειάζεται κάθε άνθρωπος γι αυτές τις λειτουργίες ονομάζεται ***βασικός μεταβολισμός*** και εξαρτάται

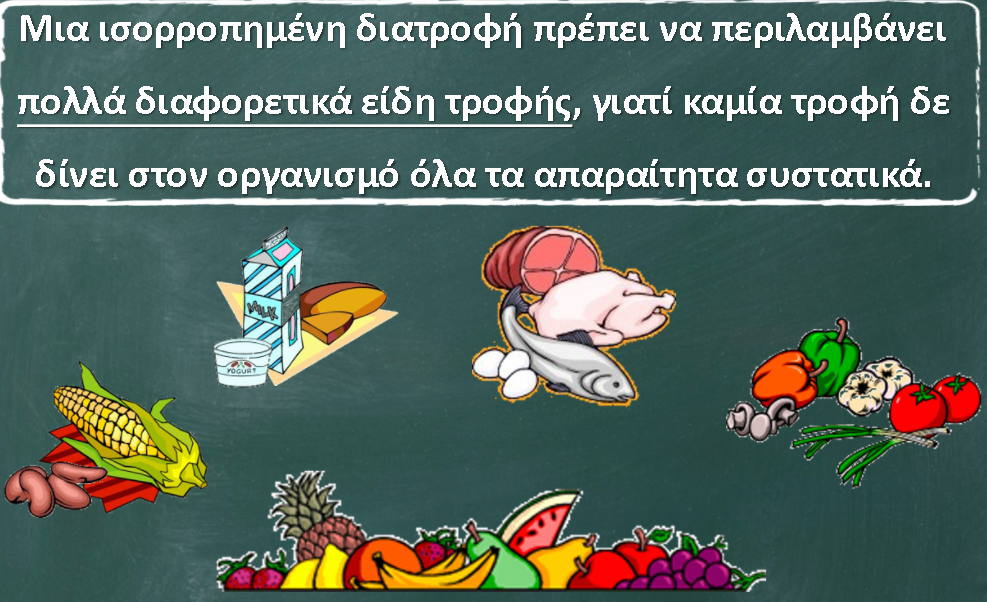
* ***από το φύλο***,
* ***τη μάζα του σώματός του***
* ***και την καθημερινή του δραστηριότητα***. Όσο περισσότερο σωματική κόπωση απαιτεί μία δραστηριότητα τόσο περισσότερη ενέργεια χρειαζόμαστε για αυτή.

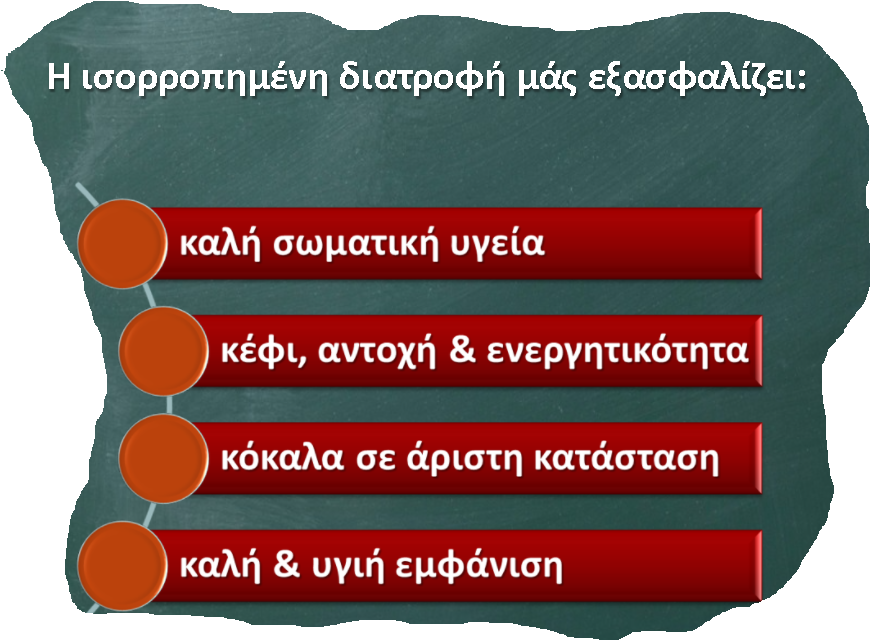


Η ενέργεια που παίρνουμε από τις τροφές πρέπει να είναι αντίστοιχη με αυτή που είναι απαραίτητη για τις δραστηριότητές μας.

**Αν η ενέργεια** που παίρνουμε με το φαγητό μας είναι **περισσότερη** από αυτή που μας είναι απαραίτητη, αν τρώμε περισσότερο απ' όσο πρέπει, ο **οργανισμός μας αποθηκεύει την παραπανίσια ενέργεια δημιουργώντας** ***λίπος.*** Αν παίρνει **λιγότερη ενέργεια** απ΄ ό,τι χρειάζεται, τότε θα έχουμε ***αδυναμία***



.