

Ενδεικτικές απαντήσεις

2.1

α) Οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες και τα λίπη είναι τα θρεπτικά συστατικά που αποδίδουν στον οργανισμό ενέργεια.

β) Τα τρόφιμα χρησιμοποιούνται από τον οργανισμό για να παράγει ενέργεια, να κινηθεί, να αναπτυχθεί και να επιτελέσει τις βασικές του λειτουργίες.

2.2

α) Ο Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός είναι το ελάχιστο ποσό ενέργειας, που απαιτείται για τη διατήρηση του ανθρώπινου οργανισμού στη ζωή, δηλαδή για να επιτελεστούν οι βασικές του λειτουργίες (αναπνοή, καρδιακή λειτουργία, διατήρηση θερμοκρασίας κ.ά.).

β) Οι παράγοντες που επηρεάζουν τον BMP είναι οι παρακάτω: η Ανάπτυξη, το Ύψος, η Σύσταση σώματος, η Κατάσταση υγείας του ατόμου, η Περιβαλλοντική θερμοκρασία.