

Ενδεικτική απάντηση

2.1

α. Τρόφιμα με την ευρεία έννοια του όρου είναι όλες οι απαραίτητες ύλες για τη διατροφή του ανθρώπου οργανικής ή ανόργανης φύσης, που προσφέρουν την απαραίτητη ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά.

β. Οι κατηγορίες των θρεπτικών συστατικών των τροφίμων είναι:

- οι υδατάνθρακες,
- τα λίπη,
- οι πρωτεΐνες,
- οι βιταμίνες,
- τα ανόργανα συστατικά,
- το νερό.

2.2

α. Η πρόταση είναι σωστή.

Οι λιπαρές ουσίες είναι η πιο συμπυκνωμένη μορφή ενέργειας, γιατί παρέχουν διπλάσιο ποσό θερμίδων από τους υδατάνθρακες και τις πρωτεΐνες.

β. Ο αριθμός 2 αντιστοιχεί στη σωστή λέξη.

Μερικά λιπαρά οξέα όπως το λινελαϊκό, το λινολενικό και το αραχιδονικό καλούνται απαραίτητα λιπαρά οξέα, γιατί δεν μπορούν να συντεθούν από τον ανθρώπινο οργανισμό και πρέπει να λαμβάνονται μέσω της τροφής.