

Halálos nyomelemek



Ételeink tápanyagokból állnak, ezek a fehérjék, szénhidrátok, zsírok, vitaminok és az ásványi anyagok. Újabban idesorolják a vizet, az élelmi rostanyagokat és a flavonoidokat is. Ha valamely tápanyag mennyisége a szervezetben több mint 0,005%, makrotápanyagnak, ha kevesebb, mikrotápanyagnak nevezik.

[Bővebben>>>](#)