

[Πρωτεΐνες](#) [Βιταμίνες](#)
[Υδατάνθρακες](#) [Ιχνοστοιχεία](#)
[Λίπη](#) [Φυτοχημικά](#)

Σημείωση: Τα άρθρα των κατηγοριών αυτών είναι μόνο ενημερωτικά. Δεν παρέχουν συστάσεις κατανάλωσης ή άλλης χρήσης. Για οποιαδήποτε χρήση απαιτούνται εξατομικευμένες συμβουλές, που πρέπει να ζητήσετε από τον γιατρό και από τον διαιτολόγο σας. Οι πληροφορίες για τη σχέση της διατροφής με ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία που αναφέρονται προέρχονται από ερευνητικά επιστημονικά δεδομένα. Δεν αποτελούν εγκεκριμένους ισχυρισμούς υγείας. Για σχετική πληροφόρηση ενημερωθείτε από τη σχετική ενότητα του Foodbites για τους [ισχυρισμούς διατροφής & υγείας που διατυπώνονται στα τρόφιμα](#)