المغذيات الصغرى (Micronutriments): هي الفيتامينات والمعادن. رغم الحاجة إليها بكميات صغيرة، إلا أنها ضرورية للوقاية من الأمراض وضمان عمل الجسم بشكل سليم (مثل فيتامينات A,

الاحتياجات الرياضية: تختلف الاحتياجات الغذائية حسب نوع الرياضة. فعلى سبيل المثال، يحتاج لاعبو القوى (رفع الأثقال) إلى كميات أكبر من البروتين لبناء العضلات،

Summarized by © lakhasly.com