

19/12/2023

**Λιποδιαλυτές:** Είναι συμπληρώματα διατροφής που περιέχουν εκχυλίσματα βοτάνων και διεγερτικά που χρησιμοποιούν τη διαδικασία της θερμογένεσης για να προκαλέσουν τελικά την άμεση απώλεια βάρους. Οι λιποδιαλυτές προκαλούν θερμογένεση. Η θερμογένεση με τη σειρά της συμβαίνει όταν η εσωτερική θερμοκρασία του σώματος αυξάνεται ο ρυθμός μεταβολισμού και κατά συνέπεια οι καύσεις του σώματος. Έτσι χάνουμε θερμίδες και λίπος.

**Υδατοδιαλυτές:** Βιταμίνες απορροφώνται άμεσα μετά την είσοδό τους στον οργανισμό. Κυκλοφορούν στο σώμα μέσω του αίματος και ο οργανισμός χρησιμοποιεί μόνο όση ποσότητα χρειάζεται. Το πλεόνασμα αποβάλλεται μέσω των ούρων. Οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες συμβάλλουν στην καλή υγεία και ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Οι βιταμίνες που διαλύονται σε νερό ονομάζονται υδατοδιαλυτές. Περιλαμβάνουν τις βιταμίνες Β και τη βιταμίνη C και δεν μπορούν να αποθηκευτούν στο σώμα.

Τεστοστερόνη: Η τεστοστερόνη είναι μια στεροειδής ορμόνη που ανήκει στην ομάδα των ανδρικών. Στα θηλαστικά η τεστοστερόνη εκκρίνεται από τους όρχεις των αρσενικών και τις ωθήκες των θηλυκών, αν και μικρές ποσότητες εκκρίνονται και από άλλους αδένες, όπως τα επινεφρίδια. Είναι η κύρια αρσενική ορμόνη του φύλου.

12/12/2023

**Διατροφή:** Είναι το σύνολο των τροφίμων (και ροφημάτων) που επιλέγει να καταναλώσει κάποιος για τη διατήρησή του στη ζωή.

Τροφή ονομάζεται κάθε οργανική ή ανόργανη ουσία που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από έναν οργανισμό για τη θρέψη του.

**Στεροειδείς:** Τα στεροειδή αποτελούν μια οικογένεια οργανικών μορίων που απαντώνται στη φύση με ιδιαίτερη κατανομή τεσσάρων κυκλακωλιακών δακτύλιων που ενώνονται μεταξύ τους.

Προέρχονται από το στερόλιο. Τα στεροειδή έχουν μεγάλο βιοχημικό και ιατρικό ενδιαφέρον.

Παραδείγματα στεροειδών αποτελούν η χοληστερίνη και πολλές ορμόνες όπως τα οιστρογόνα, η τεστοστερόνη, η αλδοστερόνη, η προγεστερόνη και η κορτιζόλη.