

Alfabet zdrowego odżywiania

Czym są suplementy diety?



Suplementy diety
to środki spożywcze,

których celem jest uzupełnienie codziennej diety.

Są one zwykle skoncentrowanym źródłem witamin
lub składników mineralnych lub innych substancji
wykazujących wartość odżywczą

albo wywołującymi określone działanie fizjologiczne na organizm.

Suplement diety musi występować

w formie umożliwiającej dawkowanie:

kapsułki, tabletki, drażetki, saszetki z proszkiem,

ampułki z płynem, butelki z kroplomierzem

lub też w innej postaci przeznaczonej do spożycia

w małych, odmierzalnych ilościach jednostkowych.