

1. Rys historyczny nauki o żywienia 9
II. Podstawowe składniki w żywności i ich przemiany w organizmie człowieka . 10
1..... Białka 11
2..... Tłuszcze 26
3..... Węglowodany 34
4. Gospodarka energetyczna organizmu 44
5. Gospodarka wodna organizmu 52
III. Witaminy w produktach spożywczych i ich rola w organizmie człowieka ... 57
1. Witaminy rozpuszczalne w wodzie 59
2. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczu 74
IV. Składniki mineralne i ich rola w organizmie człowieka 82
1. Czynniki wpływające na przyswajanie składników mineralnych 84
2. Makroskładniki mineralne 85
3. Mikroskładniki mineralne 92
4. Rola składników mineralnych w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie 96
5. Wpływ przetwórstwa żywności na zawartość składników mineralnych . 97
6. Racja pokarmowa jako źródło składników mineralnych 98
V. Tabele składu i wartości odżywczych produktów spożywczych 100
1. Rys historyczny >02
2. Sposób opracowania danych do Tabel składu i wartości odżywczych produktów spożywczych 102
3. Omówienie Tabel składu i wartości odżywczych produktów spożywczych ... 104
3
VI..... Dienne normy na energię i składniki odżywcze..... 114
1. Rys historyczny 116
2. Omówienie dziennych norm na energię i składniki odżywcze 124
3. Zdrowotne skutki niedoboru i nadmiaru składników odżywczych . . . 132
4. Metody oceny stanu odżywienia społeczeństwa 137
VII. Wybrane zagadnienia z nauki o żywności i żywieniu człowieka..... 145
1. Substancje nicodżywcze, występujące w produktach spożywczych . . . 145
2. Środowiskowe zanieczyszczenie żywności i wody 148
3. Niekonwencjonalne źródła żywności i możliwości ich zastosowania w żywieniu człowieka 152
Część II
Zasady planowania i organizacji żywienia
VIII. Podział produktów spożywczych na grupy 157

1.Podział produktów spożywczych na 5, 7,9 i 12 grup	157
2. Charakterystyka poszczególnych grup produktów spożywczych	
....	161
3.Zamiennosc produktów	178
IX.Normy żywienia (racje pokarmowe)	184
1. Racje pokarmowe dla różnych poziomów ekonomicznych	185
X.Wpływ procesów technologicznych na wartość odżywczą potraw	
189	
1.Straty poszczególnych składników odżywczych w żywności	
podczas sporządzania potraw	190
2. Straty składników odżywczych w produktach poszczególnych	
grup	
w czasie procesów technologicznych	193
3. Właściwe postępowanie technologiczne i zapobieganie stratom	
....	202
XI. Planowanie i organizacja żywienia różnych grup	
ludności	204
1.Żywienie dzieci w wieku przedszkolnym	204
2.Żywienie dzieci i młodzieży w wieku szkolnym	207
3.Żywienie młodzieży w wieku 16+20 lat	209
4.Żywienie dorosłych ciężiej pracujących fizycznie	212
5.Żywienie kobiet w ciąży	214
6.Żywienie kobiet karmiących	216
7.Żywienie ludzi starszych	216
8.Żywienie w zakładach otwartych	218
9.Żywienie w zakładach zamkniętych	220
10.Planowanie żywienia młodzieży przebywającej w internatach	
221	
11.Planowanie jadłospisów	223
12.Sporządzanie „gramówek”	236
13.Ocena sposobu żywienia	237
XII.....Żywienie regeneracyjne	243
1.Posiłki profilaktyczne i regeneracyjne wzmacniające	244
2.Posiłki w szkole	248
4	
r	
XIII.Podstawowe wiadomości o żywieniu dietetycznym	254
1.Charakterystyka różnych diet	255
2.Dieta łatwo strawna jako podstawa do sporządzania posiłków	
dietetycznych	256
3. Żywienie w schorzeniach – nadkwaśności żołądka i chorobie	
wrzo-	
4.Żywienie w chorobach wątroby i dróg żółciowych	269
5.Żywienie w otyłości	274
XIV.Zwyczaje żywieniowe	281
Bibliografia.	285