

SPIS TREŚCI

WSTĘP	7
Rozdział 1. ZAPOTRZEBOWANIE ENERGETYCZNE ORGANIZMU (Karolina Łoźna)	9
Rozdział 2. WARTOŚĆ ENERGETYCZNA POŻYWIENIA (Karolina Łoźna)	17
Rozdział 3. BIAŁKA W ŻYWIENIU CZŁOWIEKA (Danuta Figurska-Ciura)	22
Rozdział 4. TŁUSZCZE W ŻYWIENIU CZŁOWIEKA (Monika Bronkowska)	34
Rozdział 5. WĘGLOWODANY W ŻYWIENIU CZŁOWIEKA (Joanna Wyka)	40
Rozdział 6. WITAMINY W ŻYWIENIU CZŁOWIEKA (Dagmara Orzeł)	47
Rozdział 7. SKŁADNIKI MINERALNE W ŻYWIENIU CZŁOWIEKA (Monika Bronkowska)	53
Rozdział 8. ZASADY RACJONALNEGO ŻYWIENIA CZŁOWIEKA I METODY EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ (Jolanta Mikołajczak)	60
Rozdział 9. OCENA SPOSOBU ŻYWIENIA NA PRZYKŁADZIE WŁASNYM (Ewa Piotrowska)	75
Rozdział 10. OCENA STANU ODŻYWIENIA (Joanna Wyka)	84
Rozdział 11. UKŁADANIE JADŁOSPISÓW WEDŁUG ZALECEŃ DIETY ŁATWO STRAWNEJ (Jolanta Mikołajczak, Joanna Wyka, Jadwiga Biernat)	90
Rozdział 12. UKŁADANIE JADŁOSPISÓW WEDŁUG ZALECEŃ DIETY UBOGOENERGETYCZNEJ (Jolanta Mikołajczak)	98
Rozdział 13. UKŁADANIE JADŁOSPISÓW WEDŁUG ZALECEŃ DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (Joanna Wyka, Jolanta Mikołajczak, Jadwiga Biernat)	108
Rozdział 14. ZNAKOWANIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH INFORMACJA ŻYWIENIOWA (Danuta Figurska-Ciura)	122

WSTĘP

Badania nad sposobem żywienia człowieka rozwinęły się intensywnie na świecie w XX w. i były konsekwencją uznania błędów w odżywianiu za istotne czynniki ryzyka rozwoju chorób społecznych, nazywanych także cywilizacyjnymi lub metabolicznymi. Badania te dały początek dziedzinie epidemiologii, którą nazwano epidemiologią żywienia. Umożliwia ona poznanie zależności pomiędzy sposobem żywienia a zdrowiem człowieka i wykorzystanie tej wiedzy do zapobiegania schorzeniom z żywieniowym czynnikiem ryzyka. W szerokim aspekcie żywienie człowieka jest procesem fizjologicznym obejmującym spożywanie pokarmów, ich przeżuwanie, trawienie, wchłanianie, następnie metabolizm oraz wydalanie składników odżywczych i nieodżywczych pożywienia.

Za prawidłowe (racjonalne) żywienie uznaje się urozmaicony zestaw produktów, potraw i dań spożywanych w kilku posiłkach w ciągu dnia, o stałych porach, który dostarcza organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych i nieodżywczych w takich ilościach oraz proporcjach, które zapewniają prawidłowy wzrost, rozwój, aktywność fizyczną i utrzymanie zdrowia. Sposób żywienia jest to więc zespół zachowań związanych z odżywianiem się człowieka. Jest on uwarunkowany kulturowo, społecznie, ekonomicznie i religijnie. Obejmuje także wybór produktów spożywczych i przypraw, sposób ich przygotowania do spożycia, rozkład na poszczególne posiłki, regularność, częstotliwość i porę spożywania posiłków.

Prawidłowy sposób żywienia jest także zależny od jakości zdrowotnej żywności, czyli od wysokiej wartości odżywczej produktów spożywczych i braku substancji stanowiących zanieczyszczenia żywności.

W niniejszym podręczniku przedstawione zostały najważniejsze zagadnienia z zakresu nowoczesnej wiedzy o żywności i żywieniu człowieka. Każdy rozdział zawiera obszernie wprowadzenie teoretyczne oraz część praktyczną. Wykaz piśmiennictwa podany na końcu każdego rozdziału umożliwia sięgnięcie po dodatkową lekturę poszerzającą zakres niezbędnych wiadomości.

Autorzy niniejszego podręcznika wykorzystali do jego przygotowania swoją wiedzę i wieloletnie doświadczenie zdobyte podczas prowadzenia zajęć z przedmiotu żywienie człowieka na różnych wydziałach Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu. Podręcznik jest przeznaczony dla studentów studiów stacjonarnych i niestacjonarnych na kierunkach technologia żywności i żywienie człowieka oraz biotechnologia.