

SPIS TREŚCI

Przedmowa	5
Rozdział 1	
Ogólne wiadomości z zakresu fizjologii żywienia	7
1.1. Charakterystyka enzymów przewodu pokarmowego	7
1.2. Określanie poziomu przemian energetycznych	10
1.3. Charakterystyka składników pokarmowych	14
1.4. Ocena wartości odżywczej białek	19
1.5. Gospodarka wodno-elektrolitowa organizmu	23
Rozdział 2	
Skład oraz wartość odżywcza produktów spożywczych	27
2.1. Tabele składu i wartości odżywczej produktów oraz analiza składu poszczególnych produktów	27
2.2. Rola witamin i charakterystyka ich niedoborów w organizmie człowieka	30
2.3. Ocena wpływu pokarmu na równowagę kwasowo-zasadową	33
2.4. Zasady układania jadłospisów	37
2.5. Układanie jadłospisów o zróżnicowanym koszcie	41
Rozdział 3	
Zasady prawidłowego żywienia i odżywiania się	47
3.1. Wybrane metody oceny sposobu żywienia	47
3.2. Wpływ nieprawidłowego żywienia na zdrowie konsumenta	54
3.3. Dieta wegetariańska	56
3.4. Wartość odżywcza żywienia dietetycznego	59
3.5. Charakterystyka oraz zasady układania diet	61
3.6. Planowanie żywienia w turystyce	69
Rozdział 4	
Towaroznawcza, zwyczajowa oraz jakościowa ocena żywienia	75
4.1. Charakterystyka podstawowych surowców żywnościowych	75
4.2. Kuchnie różnych narodowości	79
4.3. Znaczenie kuchni regionalnej w gospodarstwie agroturystycznym	91
4.4. Planowanie przyjęć okolicznościowych	94
4.5. Zastosowanie systemów zapewniających jakość żywności w gastronomii hotelowej	97
Pytania i zadania kontrolne	103
Aneks	105
Bibliografia	123