

SPIS TREŚCI

I. Wiadomości wstępne	7
1. Zakres nauki o żywieniu oraz społeczne, zdrowotne i ekonomiczne znaczenie żywienia	7
2. Problemy żywienia w Polsce i na świecie	8
II. Ogólne wiadomości o żywieniu i pożywieniu	10
1. Znaczenie i podział składników pokarmowych	10
2. Zależność prawidłowego funkcjonowania organizmu od ilościowego i jakościowego składu pożywienia	12
3. Głód jakościowy i ilościowy	13
III. Węglowodany i ich rola w żywieniu	15
1. Budowa chemiczna węglowodanów	15
2. Podział węglowodanów	16
3. Produkty będące dobrym źródłem węglowodanów	21
4. Rola, źródła i normy spożycia węglowodanów	23
5. Zmiany zachodzące w węglowodanach podczas procesów technologicznych	24
IV. Tłuszcze i ich rola w żywieniu	26
1. Budowa chemiczna i podział tłuszczów	26
2. Właściwości tłuszczów	28
3. Rola tłuszczu w żywieniu	30
4. Normy spożycia tłuszczów	33
5. Zmiany zachodzące w tłuszczach podczas przyrządzania potraw	34
V Białka i ich rola w żywieniu	36
1. Skład chemiczny i budowa białek	36
2. Podział białek i ich właściwości	37
3. Rola białek w żywieniu	39
4. Przemiana białek w organizmie — równowaga azotowa	41
5. Normy spożycia białka — zapotrzebowanie człowieka na białko	43
6. Przegląd produktów białkowych	45
7. Substytuty białkowe i ich rola w produkcji żywności	50
8. Zmiany zachodzące w białkach podczas procesów technologicznych	51

VI. Składniki mineralne	52
1. Występowanie składników mineralnych w organizmie człowieka	52
2. Makroskładniki mineralne i ich rola w organizmie	53
3. Mikroskładniki mineralne i ich rola w organizmie	61
4. Równowaga kwasowo-zasadowa	65
VII. Gospodarka wodna w organizmie	68
1. Rola wody w organizmie	68
2. Bilans wodny	70
3. Warunki, jakim powinna odpowiadać woda do picia	72
VIII. Witaminy i ich rola w organizmie	74
1. Wiadomości ogólne	74
2. Podział witamin	75
IX. Przemiany składników pokarmowych w organizmie	90
1. Rola enzymów i hormonów	90
2. Anatomia i fizjologia przewodu pokarmowego	91
3. Trawienie i przyswajanie pokarmów	94
4. Trawienie białek, tłuszczów i węglowodanów	99
5. Czynniki zewnętrzne i ich wpływ na strawność pokarmów	104
6. Wchłanianie i przyswajanie składników pokarmowych w organizmie	106
7. Współzależność przemian składników pokarmowych w organizmie	109
8. Podstawowa i całkowita przemiana materii	111
9. Bilans energetyczny organizmu	118
X. Wartość energetyczna pożywienia	120
1. Określenie wartości energetycznej pożywienia	120
2. Udział węglowodanów, tłuszczów i białek w pokryciu dziennego zapotrzebowania na energię	122
XI. Ocena różnych metod sporządzania potraw	125
1. Cele obróbki produktów	125
2. Dodatnie i ujemne następstwa obróbki wstępnej i cieplnej	125
3. Wpływ obróbki cieplnej na niektóre produkty	130
4. Wzbogacanie niektórych potraw w witaminy	136
5. Wpływ przechowywania na wartość odżywczą potraw	137
XII. Normy żywienia i ich realizacja w praktyce	139
1. Podział produktów spożywczych na grupy	139
2. Analiza poszczególnych grup produktów spożywczych	140
3. Zamiennosc produktów	152

XIII. Normy żywienia	156
1. Pojęcie i rodzaje norm żywienia	156
2. Zalecane normy na energię i składniki odżywcze	157
3. Normy produktów racje pokarmowe dla różnych grup ludności z uwzględnieniem różnego poziomu ekonomicznego	159
XIV Planowanie wyżywienia różnych grup ludności	166
1. Rola posiłków i ich rozkład w ciągu dnia	166
2. Zasady układania jadłospisów	170
3. Ocena wartości odżywczej poszczególnych posiłków i całodziennego wyżywienia	173
XV. Żywienie poszczególnych grup ludności	178
1. Żywienie dzieci w wieku przedszkolnym	178
2. Żywienie dzieci w wieku szkolnym	179
3. Żywienie młodzieży	184
4. Żywienie kobiet w okresie ciąży	185
5. Żywienie kobiet karmiących	189
6. Żywienie pracowników prowadzących siedzący tryb życia	190
7. Żywienie pracowników fizycznych	192
8. Żywienie ludzi po 60 roku życia	194
XVI. Charakterystyka żywienia zbiorowego w zakładach zamkniętych i otwartych	199
1. Wiadomości ogólne	199
2. Żywienie w zakładach zamkniętych	199
3. Żywienie w zakładach otwartych	205
XVII. Wybrane wiadomości z zakresu żywienia ludzi chorych	212
1. Wiadomości ogólne	212
2. Podział diet	213
3. Organizacja żywienia dietetycznego w otwartych zakładach gastro-nomicznych	229
Wykaz literatury	244