

1. Wprowadzenie

1.1. Rys historyczny rozwoju norm żywienia

1.2. Współczesne metody opracowywania norm

1.3. Rodzaje norm żywienia

1.4. Podstawowe założenia nowych, zaktualizowanych norm żywienia dla ludności Polski

Piśmiennictwo

2. Energia

2.1. Wiadomości podstawowe

2.2. Metody stosowane do oceny zapotrzebowania człowieka na energii

2.3. Metody ustalania norm na energii

2.4. Normy na energii dla ludności Polski

Piśmiennictwo

3. Białko

3.1. Wiadomości podstawowe

3.2. Ocena zapotrzebowania na azot białkowy

3.3. Ocena zapotrzebowania na aminokwasy egzogenne

3.4. Metody ustalania norm na białko

3.5. Normy na białko dla ludności Polski

Piśmiennictwo

4. Tłuszcze

4.1. Wprowadzenie

4.2. Budowa, występowanie oraz funkcje metaboliczne głównych składników tłuszczów pokarmowych

4.3. Normy spożycia tłuszczu

Piśmiennictwo

5. Cholesterol

5.1. Wprowadzenie

5.2. Metabolizm cholesterolu

5.3. Źródła pokarmowe cholesterolu

5.4. Rola cholesterolu pokarmowego w powstawaniu miażdżycy

5.5. Współczesne poglądy na temat norm spożycia cholesterolu

Piśmiennictwo

6. Węglowodany

6.1. Wiadomości podstawowe

6.2. Określanie zapotrzebowania organizmu człowieka na węglowodany przyswajalne

6.3. Określanie poziomu zalecanego spożycia węglowodanów

6.4. Spożycie węglowodanów a zachowanie zdrowia – zalecenia dotyczące ilości energii w diecie pochodzącej z węglowodanów

6.5. Podsumowanie

Piśmiennictwo

7. Włókno pokarmowe (błonnik pokarmowy)

7.1. Wprowadzenie

7.2. Zalecane spożycie włókna pokarmowego

Piśmiennictwo

8. Witaminy

8.1. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach

8.2. Witaminy rozpuszczalne w wodzie

8.3. Górny tolerowany poziom spożycia witamin

Piśmiennictwo

9. Składniki mineralne

9.1. Wapń

9.2. Fosfor

9.3. Magnez

9.4. Żelazo

9.5. Cynk

9.6. Jod

9.7. Selen

9.8. Miedź

9.9. Fluor

9.10. Górny tolerowany poziom spożycia (UL) składników mineralnych

Piśmiennictwo

10. Woda i elektrolity

10.1. Woda

10.2. Gospodarka wodno-elektrolitowa

10.3. Sód i chlor

10.4. Potas

Piśmiennictwo

11. Zastosowanie norm żywienia w ocenie spożycia na poziomie indywidualnym i grupowym

11.1. Wprowadzenie

11.2. Charakterystyka metod badania spożycia żywności

11.3. Zastosowanie norm żywienia w ocenie spożycia indywidualnego

11.4. Zastosowanie norm żywienia w ocenie spożycia w grupach osób

Piśmiennictwo

12. Zastosowanie norm żywienia w planowaniu spożycia żywności

12.1. Wprowadzenie

12.2. Normy żywienia w planowaniu spożycia

12.3. Wybór poziomu normy

12.4. Etapy planowania diety

12.5. Planowanie diet na poziomie indywidualnym

12.6. Planowanie diet dla grup osób

12.7. Czynniki modyfikujące planowanie diety

12.8. Ograniczenia w stosowaniu norm do planowania spożycia

Piśmiennictwo

13. Rola żywienia i aktywności fizycznej w zapobieganiu nadwadze i otyłości oraz przewlekłym chorobom niezakaźnym

13.1. Wprowadzenie

13.2. Przyczyny nadwagi i otyłości oraz przewlekłych chorób niezakaźnych

13.3. Nadwaga i otyłość

13.4. Choroby układu krążenia

13.5. Nowotwory złośliwe

13.6. Osteoporoza

13.7. Aktywność fizyczna

13.8. Podsumowanie

Piśmiennictwo

14. Zastosowanie norm na energię w ocenach rozmiarów niedożywienia na świecie, dokonywanych przez Organizację ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO)

14.1. Wprowadzenie

14.2. Omówienie stosowanych określeń

14.3. Podstawy metodologiczne szacunków odsetka i liczby ludzi niedożywionych

14.4. Aktualne wyniki ocen rozmiarów niedożywienia na świecie

Piśmiennictwo

15. Normy żywienia jako podstawa zaleceń odnoszących się do znakowania oraz wzbogacania żywności

15.1. Żywność ogólnego spożycia z dodatkiem witamin i składników mineralnych dopuszczona do obrotu w kontekście przepisów prawnych Unii Europejskiej

15.2. Normy przyjęte w celu znakowania produktów i zasady ich stosowania

15.3. Lista witamin i składników mineralnych dodawanych do produktów spożywczych w kontekście przepisów Unii Europejskiej

15.4. Wykaz produktów spożywczych z dodatkiem witamin i składników mineralnych dopuszczonych na polskim rynku

Piśmiennictwo

16. Rola suplementów diety w realizacji norm żywienia

16.1. Definicja i składniki suplementów

16.2. Rola suplementów

16.3. Suplementy jako uzupełnienie nieracjonalnej diety

16.4. Suplementy a przewlekłe choroby niezakaźne

16.5. Stosowanie suplementów w praktyce

16.6. Suplementy diety a sposób żywienia populacji polskiej

Piśmiennictwo

17. Nowa żywność jako źródło składników o działaniu fizjologicznym

17.1. Wprowadzenie

17.2. Definicja nowej żywności

17.3. Aspekty legislacyjne

17.4. Wybrane nowe składniki żywności dopuszczone do obrotu w Unii Europejskiej

Piśmiennictwo

18. Żywność genetycznie zmodyfikowana – potencjalne źródło składników odżywczych w diecie

18.1. Definicja żywności genetycznie zmodyfikowanej. Metody modyfikacji stosowane w produkcji żywności

18.2. Produkty genetycznie zmodyfikowane obecne na rynku

18.3. Potencjalna rola żywności genetycznie zmodyfikowanej w realizacji norm żywienia

18.4. Jak odróżnić żywność genetycznie zmodyfikowaną od żywności tradycyjnej?

Piśmiennictwo

Normy żywienia dla ludności Polski – tabele zbiorcze Skorowidz