

Spis treści

1. Rola nauki o żywieniu człowieka	5
1.1 Znaczenie nauki o żywieniu	5
1.2. Rys historyczny nauki o żywieniu	7
1.3. Znaczenie nauki o żywieniu w aspekcie promocji zdrowia	8
1.4. Podstawy ustawodawstwa w zakresie żywności i żywienia	9
2. Podstawowe składniki w żywności i ich przemiany w organizmie człowieka	11
2.1. Gospodarka energetyczna organizmu	11
2.2. Białka	17
2.3. Tłuszcze	29
2.4. Węglowodany	36
2.5. Gospodarka wodna organizmu	44
3. Witaminy w produktach spożywczych i ich rola w organizmie człowieka	48
3.1. Witaminy rozpuszczalne w wodzie	50
3.2. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczu	62
4. Składniki mineralne i ich rola w organizmie człowieka	68
4.1. Czynniki wpływające na przyswajanie składników mineralnych	70
4.2. Makroskładniki mineralne	71
4.3. Mikroskładniki mineralne	75
4.4. Rola składników mineralnych w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie człowieka	82
4.5. Racja pokarmowa jako źródło składników mineralnych	84
5. Tabele składu i wartości odżywczych produktów spożywczych	86
5.1. Rys historyczny	87
5.2. Sposób opracowania danych do <i>Tabel składu i wartości odżywczych produktów spożywczych</i>	88
5.3. Układ <i>Tabel składu i wartości odżywczych produktów spożywczych</i> i ich omówienie	89
6. Normy żywienia – dzienne normy na energię i składniki odżywcze	94
6.1. Rys historyczny	95
6.2. Omówienie dziennych (dobowych) norm na energię i składniki odżywcze	97
7. Wybrane zagadnienia z nauki o żywności i żywieniu człowieka	116
7.1. Substancje nieodżywcze występujące w produktach spożywczych	116
7.2. Środowiskowe zanieczyszczenia żywności i wody	119
7.3. Substancje dodatkowe stosowane w produkcji żywności	123
7.4. Znakowanie żywności – informacja żywieniowa na opakowaniu	125
8. Zasady prawidłowego żywienia	132
8.1. Podział produktów spożywczych na podstawowe grupy i ich charakterystyka	133
8.2. Zasady zamiany produktów spożywczych	141
8.3. Zalecane modele prawidłowego żywienia	146

9. Modelowe racje pokarmowe – normy żywienia	152
9.1. Charakterystyka i podział racji pokarmowych	152
9.2. Założenia przy opracowywaniu modelowych racji pokarmowych	155
9.3. Interpretacja modelowych racji pokarmowych	157
10. Organizacja żywienia zbiorowego	162
10.1. Typy zakładów żywienia zbiorowego	163
10.2. Cel i zasady układania jadłospisów	164
10.3. Zalecenia przy przyrządzaniu posiłków dla różnych grup ludności	165
10.4. Metody oceny sposobu żywienia	175
10.5. Metody oceny stanu odżywienia	181
11. Wpływ procesów technologicznych i kulinarnych na wartość odżywczą potraw	185
11.1. Zmiany zachodzące w żywności pod wpływem procesów technologicznych	185
11.2. Zmiany zawartości poszczególnych składników odżywczych przy przetwarzaniu żywności	187
11.3. Zasady prawidłowego prowadzenia procesów technologicznych	192
12. Zapewnienie bezpieczeństwa i jakości zdrowotnej żywności podczas jej produkcji i przetwórstwa	194
12.1. Systemy zapewnienia bezpieczeństwa i jakości zdrowotnej żywności	194
12.2. Zasady dobrej praktyki higienicznej oraz dobrej praktyki produkcyjnej	196
12.3. Dobra praktyka produkcyjna	206
12.4. System analizy zagrożeń i krytycznych punktów kontroli – HACCP	207
12.5. Normy z serii ISO 9000	212
12.6. Kompleksowe zarządzanie jakością – TQM	213
12.7. Główne regulacje prawne i dokumenty międzynarodowe dotyczące higieny i bezpieczeństwa żywności	213
13. Podstawy żywienia dietetycznego	216
13.1. Aktualny system dietetyczny	217
13.2. Charakterystyka diet leczniczych stosowanych w wybranych jednostkach chorobowych	219
14. Wybrane zagadnienia żywienia odbiegającego od tradycyjnego	234
14.1. Wegetarianizm	234
14.2. Inne nietradycyjne sposoby żywienia	238
15. Znaczenie prawidłowego żywienia w zapobieganiu chorobom na tle wadliwego żywienia	241
15.1. Zaburzenia w stanie zdrowia i choroby wywołane niedoborem lub nadmiarem składników odżywczych	241
15.2. Krótkie omówienie głównych chorób spowodowanych wadliwym żywniem	243
15.3. Rola wybranych składników odżywczych w zapobieganiu niektórym chorobom	248
Bibliografia	250