

SPIS TREŚCI

Część ogólna

Ekologiczne i zdrowotne podstawy żywienia	7
Sześciopunktowy program racjonalizacji sposobu odżywiania (wg Trimmera)	12
Zapotrzebowanie energetyczne	13
Składniki pokarmowe	14
Białka	14
Tłuszcze	15
Rola i znaczenie tłuszczów	16
Źródła tłuszczów	16
Wartość odżywcza tłuszczów	17
Zastosowanie tłuszczów w żywieniu	18
Normy spożycia tłuszczów	18
Węglowodany	19
Klasyfikacja i źródła węglowodanów	19
Normy spożycia węglowodanów	20
Witaminy	21
Składniki mineralne	23
Wapń	24
Magnez	24
Żelazo	24
Sód i potas	25
Selen	25
Woda	26
Równowaga kwasowo-zasadowa	26
Ocena zdrowotna jakości produktów spożywczych	28
Wymienniki produktów w ramach grup i między grupami	28
Produkty zbożowe	34
Pieczywo	34
Mąka	36
Kasze	36
Muesli	39
Całe ziarno – pszenica	39
Makarony	39
Ciastka, ciasta, wyroby ciastkarskie	40
Nasiona roślin strączkowych	40
Mleko	41
Mleko kozie	42

Sery	42
Tofu	42
Ziemniaki	42
Słodkie ziemniaki	43
Warzywa i owoce	44
Tłuszcze	44
Mięso zwierząt rzeźnych, drobiu, ryb i jego przetwory	45
Jaja	46
Substytuty jajek	46
Cukier i słodczyce	46
Dietetyczna i zdrowotna ocena ważniejszych produktów spożywczych	47
Amarantus (szkarłat)	47
Bakłażan	47
Banany	48
Borówka (czarna jagoda, czernica)	48
Brokuły	48
Buraki	48
Cebula	49
Chrzan	49
Czarna porzeczka	49
Czosnek	49
Cytryny	50
Dyniowate	50
Fasola, soja, soczewica	51
Grejpfrut	51
Herbata	51
Jabłka	52
Jarmuż	52
Jogurt	52
Kapusta	53
Karczochy	53
Kawa	54
Kielki	54
Kukurydza	54
Marchew	55
Miód	55
Mleko	55
Oliwa z oliwek	56
Orzechy	56
Otręby	56
Owies	57
Pyłek kwiatowy	57
Ryby i owoce morza	57
Seler	58
Warzywa i owoce	58
Ziołowe herbatki	59

Dietetyczna ocena przypraw i dodatków słodzących	59
Przyprawy korzenne	61
Przyprawy ziołowe	62
Warzywa przyprawowe	65
Dodatki słodzące	68
Naturalne środki słodzące	68
Sztuczne środki słodzące	69
Wybrane zagadnienia z technologii sporządzania potraw	70
Miary gospodarcze	70
Naczynia kuchenne	73
Konserwowanie i przechowywanie żywności	74
Dodatki do żywności	75
Sposoby przyrządzania potraw	75
Obróbka wstępna surowca	75
Obróbka cieplna (termiczna)	76
Podprawianie i wykańczanie potraw	79
Charakterystyka i zastosowanie diet w profilaktyce i leczeniu	80
1. Dieta profilaktyczna – racjonalne żywienie z odpowiednią ilością włókna roślinnego	81
Zasady diety profilaktycznej	82
Przykłady tygodniowych jadłospisów	86
2. Dieta łatwo strawna ze zwiększoną zawartością białka	94
Zasady diety ze zwiększoną zawartością białka	96
Tygodniowy jadłospis dla diety ze zwiększoną zawartością białka	102
3. Dieta łatwo strawna z ograniczeniem białka	104
Zasady diety łatwo strawnej z ograniczeniem białka	105
Tygodniowy jadłospis dla diety łatwo strawnej z ograniczeniem białka (40–50 g)	111
4. Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu i włókna roślinnego	113
Zasady diety łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu i włókna roślinnego	114
Tygodniowy jadłospis dla diety łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu i włókna roślinnego	121
5. Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	123
Zasady diety łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	124
Tygodniowy jadłospis dla diety łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	130
6. Dieta z ograniczeniem sodu	132
Zasady diety z ograniczeniem sodu oraz zalecenia w chorobach nadciśnieniowej	133
Tygodniowy jadłospis dla diety z ograniczeniem sodu	137
7. Dieta węglowodanowa niskocenergetyczna	139
Zasady diety węglowodanowej niskocenergetycznej	139
Sposób sporządzania kleików	140
Jednodniowy jadłospis dla diety węglowodanowej niskocenergetycznej	140