

Предисловие.....	3
Введение.....	6
<b>Глава 1. Основные этапы развития гигиены питания.....</b>	<b>13</b>
<b>Глава 2. Энергетическая, пищевая и биологическая ценность питания .....</b>	<b>23</b>
2.1. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи .....	23
2.2. Белки и их значение в питании .....	29
2.3. Жиры и их значение в питании .....	43
2.4. Углеводы и их значение в питании .....	54
2.5. Витамины и их значение в питании .....	66
2.6. Витаминоподобные вещества .....	108
2.7. Минеральные вещества и их значение в питании .....	114
2.8. Теория рационального питания. Гигиенические требования к рациональному питанию человека .....	156
<b>Глава 3. Пищевая ценность и безопасность пищевых продуктов.....</b>	<b>162</b>
3.1. Гигиенические требования к качеству пищевых продуктов.....	162
3.2. Гигиеническая оценка качества и безопасности продуктов растительного происхождения .....	168
3.2.1. Зерновые продукты .....	169
3.2.2. Бобовые .....	174
3.2.3. Овощи, зелень, фрукты, плоды и ягоды.....	175
3.2.4. Грибы .....	180
3.2.5. Орехи, семена и масличные культуры.....	181
3.3. Гигиеническая оценка качества и безопасности продуктов животного происхождения .....	183
3.3.1. Молоко и молочные продукты .....	184
3.3.2. Яйца и яичные продукты .....	192
3.3.3. Мясо и мясные продукты .....	194
3.3.4. Рыба, рыбные продукты и морепродукты.....	201
3.4. Консервированные продукты .....	206
3.5. Продукты с повышенной пищевой ценностью .....	218
3.5.1. Обогащенные продукты.....	219
3.5.2. Функциональные пищевые продукты .....	221
3.5.3. Биологически активные добавки к пище.....	223



3.6. Гигиенические подходы к формированию рационального ежедневного продуктового набора.....	224
---	-----

**Глава 4. Алиментарно-зависимые заболевания  
и их профилактика .....** 233

4.1. Роль питания в возникновении заболеваний.....	233
4.2. Алиментарно-зависимые неинфекционные заболевания .....	235
4.2.1. Питание и профилактика избыточной массы тела и ожирения .....	237
4.2.2. Питание и профилактика сахарного диабета II типа.....	238
4.2.3. Питание и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний .....	239
4.2.4. Питание и профилактика онкологических заболеваний...	243
4.2.5. Питание и профилактика остеопороза .....	247
4.2.6. Питание и профилактика кариеса .....	248
4.2.7. Пищевые аллергии и другие проявления пищевой непереносимости.....	248
4.3. Заболевания, связанные с инфекционными агентами и паразитами, передающимися с пищей.....	251
4.3.1. Сальмонеллезы .....	253
4.3.2. Листерииозы .....	255
4.3.3. Коли-инфекции.....	257
4.3.4. Вирусные гастроэнтериты .....	260
4.4. Пищевые отравления.....	261
4.4.1. Пищевые токсикоинфекции и их профилактика.....	265
4.4.2. Пищевые бактериальные токсикозы .....	270
4.5. Общие факторы возникновения пищевых отравлений микробной этиологии.....	277
4.6. Пищевые микотоксикозы.....	280
4.7. Пищевые отравления немикробной природы .....	289
4.7.1. Отравления грибами .....	289
4.7.2. Отравления ядовитыми растениями .....	293
4.7.3. Отравления семенами сорных растений, загрязняющих злаковые культуры.....	293
4.8. Отравления животными продуктами, ядовитыми по своей природе.....	295
4.9. Отравления растительными продуктами, ядовитыми при определенных условиях.....	299
4.10. Отравления животными продуктами, ядовитыми при определенных условиях.....	301
4.11. Отравления химическими веществами (ксенобиотиками) .....	304
4.11.1. Отравления тяжелыми металлами и мышьяком.....	305
4.11.2. Отравления пестицидами и другими агрохимическими средствами .....	312
4.11.3. Отравления компонентами агрохимикатов .....	326
4.11.4. Нитрозамины.....	329
4.11.5. Полихлорированные бифенилы.....	330



4.11.6. Акриламид .....	331
4.12. Расследование пищевых отравлений .....	331

#### **Глава 5. Питание различных групп населения .....** 336

5.1. Оценка состояния питания различных групп населения .....	336
5.2. Питание населения в условиях неблагоприятного действия факторов окружающей среды .....	347
5.2.1. Основы алиментарной адаптации .....	348
5.2.2. Гигиенический контроль состояния и организации питания населения, проживающего в условиях радиоактивной нагрузки .....	357
5.2.3. Лечебно-профилактическое питание .....	365
5.3. Питание отдельных групп населения .....	374
5.3.1. Питание детей .....	374
5.3.2. Питание беременных и кормящих .....	384
5.3.3. Питание лиц старшего возраста .....	388
5.4. Диетическое (лечебное) питание .....	391

#### **Глава 6. Государственный санитарно-эпидемиологический надзор в области гигиены питания .....** 404

6.1. Организационные и правовые основы госсанэпиднадзора в области гигиены питания .....	404
6.2. Госсанэпиднадзор за проектированием, реконструкцией и модернизацией пищевых предприятий .....	411
6.2.1. Цель и порядок госсанэпиднадзора за проектированием пищевых объектов .....	411
6.2.2. Госсанэпиднадзор за строительством пищевых объектов .....	412
6.3. Госсанэпиднадзор за действующими предприятиями пищевой промышленности, общественного питания и торговли .....	424
6.3.1. Общие гигиенические требования к пищевым предприятиям .....	425
6.3.2. Требования к организации производственного контроля .....	431
6.4. Предприятия общественного питания .....	436
6.5. Организации продовольственной торговли .....	453
6.6. Предприятия пищевой промышленности .....	458
6.6.1. Санитарно-эпидемиологические требования к производству молока и молочных продуктов .....	459
6.6.2. Санитарно-эпидемиологические требования к производству колбасных изделий .....	466
6.6.3. Госсанэпиднадзор за применением пищевых добавок на предприятиях пищевой промышленности .....	473
6.6.4. Хранение и транспортировка пищевых продуктов .....	487
6.7. Государственное регулирование в области обеспечения качества и безопасности пищевых продуктов .....	489







6.7.1. Разделение полномочий органов государственного надзора и контроля .....	490
6.7.2. Стандартизация пищевых продуктов, ее гигиеническое и правовое значение.....	491
6.7.3. Информация для потребителей о качестве и безопасности пищевых продуктов, материалов и изделий .....	496
6.7.4. Проведение санитарно-эпидемиологической (гигиенической) экспертизы продукции в предупредительном порядке .....	497
6.7.5. Проведение санитарно-эпидемиологической (гигиенической) экспертизы продукции в текущем порядке.....	499
6.7.6. Экспертиза некачественных и опасных продовольственного сырья и пищевых продуктов, их использование или уничтожение .....	502
6.7.7. Мониторинг качества и безопасности пищевых продуктов, здоровья населения (социально-гигиенический мониторинг).....	505
6.8. Госсанэпиднадзор за выпуском специализированных и новых пищевых продуктов, материалов и изделий .....	506
6.8.1. Правовая основа и порядок государственной регистрации специализированных и новых пищевых продуктов.....	506
6.8.2. Генетически модифицированные источники пищи .....	508
6.8.3. Контроль за производством и оборотом биологически активных добавок.....	514
6.9. Основные полимерные и синтетические материалы, контактирующие с пищевой продукцией .....	516
6.10. Санитарно-химическая экспертиза безопасности контактирующих с пищей упаковочных материалов, полученных с использованием нанотехнологий.....	525
Приложение .....	532
Список литературы.....	542