

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Коллектив авторов	6
Список сокращений	7
Введение	8
<b>Глава I. Понятие о питании</b>	10
Основные понятия нутрициологии	11
<b>Глава II. Система питания</b>	18
Теории питания	19
Режим питания	29
Оценка питания	32
<b>Глава III. Физиология пищеварения</b>	42
Функции системы пищеварения	44
Регуляция функций пищеварительной системы	49
Закономерности деятельности пищеварительной системы	52
Всасывание	56
Моторика и секреция в пищеварительном тракте	65
Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта	74
Обонятельный анализатор	90
Вкусовой анализатор	91
<b>Глава IV. Физиология питания</b>	93
Классификация пищи	93
Макронутриенты	93
Микронутриенты	119
Минеральные вещества	122
Защитные компоненты пищевых продуктов	130
Компоненты пищи, неблагоприятно влияющие на организм	132
<b>Глава V. Основной и общий обмен</b>	133
Энергетическая ценность продуктов питания	134
Биоэнергетика	135
Методы оценки энергозатрат	138
Основной обмен	140
Общий обмен	142
Идеальная масса тела	144
<b>Глава VI. Питание детей и подростков</b>	146
Питание детей раннего возраста	146
Питание детей старшего возраста	173
Питание в подростковом возрасте	203
<b>Глава VII. Питание пожилых и старых людей</b>	222
Роль питания в предотвращении старения	222
Потеря чувствительности	224
Ротовая полость	224
Пищеварительная система	225
Сердечно-сосудистые заболевания	226
Заболевания почек	226
Неврологические изменения	226



Депрессия .....	227
Пролежни .....	227
Немощность и неспособность к восстановлению .....	228
Зрение и слух .....	228
Иммунная функция .....	229
Питание и прием лекарственных препаратов .....	230
Качество жизни .....	232
Функциональность .....	233
Поддержание массы тела .....	233
Недостаток массы тела и нарушение питания .....	234
Оценка питания .....	235
Потребность в питании .....	236
<b>Глава VIII. Питание беременных</b> .....	240
Влияние статуса питания матери на исход родов .....	241
Юные беременные .....	242
Употребление дополнительных питательных веществ во время беременности .....	243
Физиологические изменения при беременности .....	243
Требования к питанию беременных .....	245
Особенности питания женщин в период беременности .....	250
Осложнения беременности, связанные с питанием .....	253
Питание при беременности, протекающей с осложнениями .....	254
Лактация .....	255
<b>Глава IX. Питание рабочих промышленных и сельскохозяйственных предприятий</b> .....	257
Питание рабочих на промышленных предприятиях .....	257
Питание сельскохозяйственных рабочих .....	269
<b>Глава X. Питание спортсменов</b> .....	272
Энергозатраты спортсмена .....	273
<b>Глава XI. Патофизиология пищеварения</b> .....	290
Патофизиология обмена веществ .....	300
Диетотерапия при пищевых аллергиях и непереносимостях .....	317
Пищевые отравления .....	333
Взаимодействие лекарственных средств и пищевых веществ .....	349
<b>Глава XII. Организация лечебного питания</b> .....	372
Лечебные диеты .....	372
Требования, предъявляемые к лечебному питанию .....	373
Питание, рекомендуемое при различных заболеваниях .....	375
Санитарные требования к организации питания в лечебных учреждениях .....	398
<b>Глава XIII. Санитарно-гигиенический контроль и оценка состояния питания населения</b> .....	400
Гигиенические основы экспертизы пищевых продуктов и требования к пищевым продуктам .....	400
Пищевые продукты и показатели их качества .....	404
Гигиенические требования к молоку и молочным продуктам .....	406



Гигиенические требования к мясу и мясным продуктам .....	418
Гигиенические требования к яйцам и яичным продуктам .....	428
Гигиенические требования к рыбе, рыбным продуктам и морепродуктам .....	433
Гигиенические требования к зерну и продуктам его переработки .....	445
Гигиенические требования к консервам .....	455
Пищевая и биологическая ценность овощей, плодов и грибов .....	459
Гигиенические требования к алкогольным и безалкогольным напиткам .....	464
Гигиенические требования к пищевым веществам, пищевым и биологически активным добавкам .....	478
Пищевые жиры .....	484
<b>Глава XIV. Санитарно-гигиенические требования к пищевым предприятиям .....</b>	<b>499</b>
Организационные и правовые основы государственного предупредительного надзора в области гигиены питания .....	499
Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию предприятий общественного питания .....	508
Санитарно-гигиенические требования к организации продовольственной торговли .....	516
Санитарно-гигиенические требования к производству молока и молочных продуктов .....	519
Санитарно-гигиенические требования к предприятиям мясоперерабатывающей промышленности .....	522
Санитарно-гигиенические требования к предприятиям хлебопекарной промышленности .....	528
Санитарно-гигиенический контроль за применением пестицидов .....	532
<b>Литература .....</b>	<b>536</b>

