

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|------------|
| Список сокращений | 5 |
| Введение | 7 |
| Глава 1. Обмен веществ | 9 |
| 1.1. Обмен белков | 12 |
| 1.2. Обмен липидов | 21 |
| 1.3. Обмен углеводов | 33 |
| 1.4. Витамины и их роль в организме человека | 40 |
| 1.5. Обмен воды и минеральных веществ | 69 |
| Глава 2. Обмен, превращение и использование энергии в организме человека | 107 |
| 2.1. Определение расхода энергии | 110 |
| 2.2. Суточный расход энергии (валовый энергетический обмен) | 118 |
| 2.2.1. Основной обмен | 119 |
| 2.2.2. Специфическое динамическое действие пищи (теплопродукция, индуцированная диетой) | 124 |
| 2.2.3. Рабочая прибавка | 126 |
| 2.3. Общие принципы регуляции обмена веществ в организме | 129 |
| Глава 3. Физиология питания как научное направление | 133 |
| 3.1. История науки о питании | 133 |
| 3.2. Физиологические основы составления пищевых рационов | 145 |
| 3.2.1. Энергетический эквивалент пищи | 146 |
| 3.2.2. Принципы составления пищевых рационов | 147 |
| 3.3. Регулирование питания | 166 |
| 3.3.1. Влияние количественно различного питания на массу тела | 174 |
| 3.3.2. Недостаточное питание | 195 |
| 3.3.3. Голодание | 195 |
| 3.3.4. Питание и ожирение | 199 |
| Глава 4. Характеристика пищевой ценности основных групп пищевых продуктов | 207 |
| 4.1. Молоко и молочные продукты | 211 |
| 4.2. Мясные и рыбные продукты | 212 |
| 4.3. Яйца | 214 |
| 4.4. Хлеб и хлебобулочные изделия | 215 |
| 4.5. Крупы | 216 |
| 4.6. Бобовые | 216 |



| | |
|--|-----|
| 4.7. Жиры | 216 |
| 4.8. Овощи, фрукты и продукты их переработки | 217 |
| 4.9. Безалкогольные напитки | 219 |
| 4.10. Генетически модифицированные источники пищи | 221 |
| 4.11. Обогащенные продукты питания | 224 |
| 4.12. Пищевые добавки в составе продуктов | 228 |
| 4.13. Биологически активные добавки к пище | 230 |
| Глава 5. Особенности питания разных возрастных и профессиональных групп населения. Учет различных климатогеографических условий проживания. | 235 |
| 5.1. Питание детей и подростков | 235 |
| 5.2. Питание студентов | 249 |
| 5.3. Питание беременных | 254 |
| 5.4. Питание пожилых людей | 259 |
| 5.5. Особенности питания при умственном труде | 267 |
| 5.6. Особенности питания при физическом труде | 270 |
| 5.7. Питание рабочих в горячих цехах | 271 |
| 5.8. Питание людей в условиях полярного климата | 274 |
| 5.9. Питание человека в горах | 274 |
| 5.10. Особенность питания коренных жителей тропиков | 275 |
| Глава 6. Новые концепции в питании. | 277 |
| 6.1. Вегетарианство | 277 |
| 6.2. Сыроедение | 279 |
| 6.3. Раздельное питание | 280 |
| 6.4. Гипокалорийные диеты | 283 |
| 6.5. Очковая диета | 283 |
| 6.6. Разгрузочные дни, или монодиета | 284 |
| Список рекомендуемой литературы | 285 |
| Тесты по теме «Физиология обмена веществ и энергии. Питание» | 288 |
| Глоссарий | 294 |

