

Spis treści

Rozdział 7. Wartość odżywcza i kaloryczność pożywienia	9
7.1. Wartość energetyczna (kaloryczność) żywności	10
7.1.1. Wstęp	10
7.1.2. Rodzaje równoważników energetycznych	10
7.1.3. Charakterystyka produktów spożywczych pod względem wartości energetycznej.	11
7.1.4. Czynniki wpływające na wartość energetyczną żywności	12
7.1.5. Metody oznaczania wartości energetycznej żywności	13
7.1.6. Sposoby określania wartości energetycznej produktów, potraw i posiłków	14
7.2. Wartość odżywcza produktów spożywczych	19
7.2.1. Definicja wartości odżywczej.	19
7.2.2. Podział produktów spożywczych na grupy	20
7.2.3. Charakterystyka poszczególnych grup produktów spożywczych.	21
7.2.4. Tabele składu produktów spożywczych jako źródło informacji o ich wartości odżywczej	33
Rozdział 8. Wpływ procesów technologicznych na wartość odżywczą produktów spożywczych	37
8.1. Rodzaje obróbki kulinarnej produktów żywnościowych	38
8.1.1. Obróbka wstępna	38
8.1.2. Obróbka cieplna	39
8.2. Zmiany zachodzące w produktach pod wpływem obróbki cieplnej	41
8.3. Zmiany wartości odżywczej produktów żywnościowych podczas ich przetwarzania	42
8.3.1. Wpływ obróbki wstępnej na wartość odżywczą żywności	42
8.3.2. Wpływ obróbki termicznej na wartość odżywczą żywności	44
8.4. Wpływ obróbki technologicznej na zawartość substancji antyodżywczych	50
8.5. Metody zapobiegania stratom składników odżywczych podczas obróbki kulinarnej żywności	51
Rozdział 9. Przechowywanie żywności i jego wpływ na wartość odżywczą	55
9.1. Wstęp	56

9.2.	Zmiany zachodzące w produktach żywnościowych podczas przechowywania	57
9.3.	Wpływ przechowywania na wartość odżywczą produktów i potraw.	58
9.4.	Sposoby przechowywania żywności.	60
9.5.	Wpływ opakowań na jakość żywności	64
9.5.1.	Wstęp.	64
9.5.2.	Rodzaje opakowań	64
9.5.3.	Wpływ opakowań na jakość żywności	65
Rozdział 10.	Utrwalanie żywności	67
10.1.	Wstęp.	68
10.2.	Rodzaje metod utrwalania żywności	68
Rozdział 11.	Żywność wzbogacana, funkcjonalna, wygodna, suplementy diety oraz środki specjalnego przeznaczenia żywieniowego	75
11.1.	Żywność wzbogacana	76
11.1.1.	Wstęp	76
11.1.2.	Wzbogacanie produktów spożywczych składnikami mineralnymi	78
11.1.3.	Wzbogacanie produktów spożywczych witaminami	79
11.2.	Żywność funkcjonalna	80
11.2.1.	Definicja.	80
11.2.2.	Rodzaje żywności funkcjonalnej	81
11.2.3.	Zastosowanie żywności funkcjonalnej	82
11.2.4.	Korzyści i zagrożenia związane ze stosowaniem żywności funkcjonalnej	83
11.3.	Żywność wygodna.	83
11.3.1.	Definicja.	83
11.3.2.	Rodzaje żywności wygodnej	83
11.3.3.	Zastosowanie żywności wygodnej.	85
11.3.4.	Korzyści i zagrożenia związane ze stosowaniem żywności wygodnej	86
11.4.	Środki specjalnego przeznaczenia żywieniowego	86
11.5.	Suplementy diety	87
11.5.1.	Wstęp	87
11.5.2.	Zastosowanie suplementów diety	88
11.5.3.	Niebezpieczeństwa wynikające ze stosowania suplementów.	89

Rozdział 12. Zasady znakowania żywności	91
12.1. Wstęp	92
12.2. Zasady znakowania produktów	92
12.3. Rodzaje informacji podawanych w oznakowaniach produktów spożywczych	92
12.4. Znakowanie żywności wartością odżywczą	95
Rozdział 13. Bezpieczeństwo zdrowotne żywności	99
13.1. Wstęp	100
13.2. Rodzaje zagrożeń żywności	100
13.3. Zasady obowiązujące przy produkcji żywności	101
13.4. Skutki nieprzestrzegania zabezpieczenia żywności w łańcuchu żywnościowym dla zdrowia człowieka	104
13.4.1. Wstęp	104
13.4.2. Zatrucia pokarmowe i choroby pasożytnicze	104
13.5. Zasady higieny w placówkach żywienia	112
13.5.1. Znaczenie higieny osobistej pracowników w placówce żywienia	112
13.5.2. Wymagania zdrowotne dotyczące pracowników placówek żywienia	114
Rozdział 14. Zasady układania jadłospisów	117
14.1. Planowanie jadłospisów	118
14.1.1. Ogólne zasady planowania żywienia	118
14.1.2. Charakterystyka poszczególnych posiłków	121
14.1.3. Zasady układania jadłospisów	124
14.1.4. Zamiennosc produktów spożywczych w grupie i między grupami	131
14.1.5. Metody oceny jadłospisów	134
14.1.6. Ocena stanu odżywienia	140
14.1. Zasady układania jadłospisów dla różnych grup ludności	142
14.2.1. Żywnienie niemowląt	142
14.2.2. Żywnienie dzieci w wieku od roku do trzech lat	143
14.2.3. Żywnienie dzieci w wieku przedszkolnym	144
14.2.4. Żywnienie dzieci i młodzieży w wieku szkolnym	145
14.2.5. Charakterystyka żywienia dorosłych	145
14.2.6. Potrzeby żywieniowe kobiet ciężarnych oraz karmiących piersią	146
14.2.7. Żywnienie osób starszych	148
14.2.8. Żywnienie osób aktywnych fizycznie	150

Rozdział 15. Podstawy dietetyki	155
15.1. Wstęp	156
15.1. Podział, charakterystyka i zastosowanie diet	156
15.2.1. Rodzaje diet	157
15.2.2. Zastosowanie diet	157
15.3. Produkty dozwolone i zabronione w różnych dietach	159
15.4. Techniki przyrządzania posiłków dietetycznych	161
Rozdział 16. Żywnienie w zakładach gastronomicznych	163
16.1. Rodzaje zakładów gastronomicznych	164
16.2. Potrzeby i możliwości wprowadzenia posiłków dietetycznych w restauracjach	164
16.3. Rodzaje posiłków dietetycznych podawanych w zakładach gastronomicznych	165
Rozdział 17. Zwyczaje i nawyki żywieniowe w Polsce i na świecie . . .	167
17.1. Zachowania żywieniowe. Rodzaje, podział	168
17.1.1. Czynniki wpływające na zachowania żywieniowe	169
17.2. Zwyczaje żywieniowe różnych narodów	171
17.3. Dobre nawyki żywieniowe i ich pozytywne skutki	173
17.4. Wpływ sposobu żywienia na zdrowie	174
17.5. Przyczyny żywieniowe chorób cywilizacyjnych i ich dietoprofilaktyka	177
17.5.1. Dieta w profilaktyce i leczeniu otyłości	177
17.5.2. Dieta w profilaktyce i leczeniu chorób układu krążenia	178
17.5.3. Dieta w profilaktyce i leczeniu cukrzycy	179
17.5.4. Dieta w profilaktyce i leczeniu nadciśnienia	182
17.5.5. Dieta w leczeniu celiakii	183
17.5.6. Dieta w profilaktyce i leczeniu osteoporozy	184
17.5.7. Dieta w profilaktyce i leczeniu niedokrwistości	186
17.5.8. Dieta w profilaktyce próchnicy	187
17.6. Aktualne trendy w polskich zwyczajach żywieniowych	187
Rozdział 18. Diety alternatywne i ich wpływ na zdrowie	191
18.1. Wstęp	192
18.2. Wegetarianizm	192
18.2.1. Rodzaje wegetarianizmu	192
18.2.2. Wartość odżywcza diet wegetariańskich	193

18.2.3. Zalety i wady zdrowotne żywienia wegetariańskiego	194
18.2.4. Przykładowe jadłospisy w diecie wegetariańskiej	196
18.3. Makrobiotyzm	198
18.4. Diety selektywne	200
18.5. Diety jednoskładnikowe	201
Rozdział 19. Instytucje zajmujące się problematyką żywienia	203
19.1. Wstęp	204
19.2. Zagraniczne instytucje zajmujące się problematyką żywienia	204
19.3. Polskie instytucje zajmujące się problematyką żywienia	205
Źródła ilustracji i fotografii	224