

Spis treści

I. WSTĘP

1. Człowiek i jego pokarm
2. Historia nauki o żywieniu
3. Cele i zadania nauki o żywieniu
4. Problemy żywieniowe Polski i świata. Organizacje międzynarodowe

II. ELEMENTY FIZJOLOGII ŻYWIENIA

5. Budowa układów związanych z przyswajaniem pokarmu
6. Spożywanie pokarmu – mechanizmy regulacyjne
7. Trawienie i wchłanianie
8. Katabolizm i anabolizm

III. ENERGIA I SKŁADNIKI ODŻYWCZE

9. Energia
10. Węglowodany
11. Tłuszcze
12. Białka
13. Składniki mineralne
14. Witaminy

IV. ŻYWNOSĆ – WARTOŚĆ ODŻYWCZA I BEZPIECZEŃSTWO

15. Produkty spożywcze jako źródło składników odżywczych
16. Wskaźniki charakteryzujące wartość odżywczą żywności
17. Zmiany wartości odżywczej podczas przechowywania i przetwarzania żywności
18. Wzbogacanie żywności
19. Tabele składu i wartości odżywczych żywności oraz informacja żywieniowa na opakowaniu
20. Dodatki do żywności
21. Substancje zanieczyszczające i antyodżywcze

V. RACJONALIZACJA I OCENA ŻYWIENIA LUDNOŚCI

22. Żywność a informacja genetyczna człowieka
 24. Planowanie żywienia
 25. Ocena wyżywienia
 26. Ocena stanu odżywienia
- Skorowidz