

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Введение.....	5
Раздел 1. Политика в области питания	6
Раздел 2. Питание и здоровье	10
Раздел 3. Наука о питании	13
Раздел 4. Формула здорового питания	15
4.1. Первый закон правильного питания.....	16
4.2. Второй закон правильного питания	20
4.2.1. Состав пищи.....	20
4.2.2. Незаменимые пищевые вещества.....	23
4.2.3. Индекс массы тела.....	45
4.2.4. Построение рационов питания	46
4.2.5. Характеристика основных групп продуктов.....	50
Раздел 5. Влияние технологической обработки пищевых продуктов на качество продукции	75
5.1. Способы обработки продуктов питания.....	75
5.2. Пищевые отравления.....	82
5.3. Правила безопасности приготовления пищи и личной гигиены	83
Раздел 6. Принципы здорового питания	85
Раздел 7. Перспективы развития здорового питания	97
7.1. Общие направления	97
7.2. Потребление белка.....	99
7.3. Потребление кальция.....	99
7.4. Потребление пищевых добавок	100
7.5. Характеристика биологически активных веществ	100
Раздел 8. Общие принципы построения рационов для практически здоровых людей	106
8.1. Основные задачи	106
8.2. Рекомендуемые продукты и блюда	108
8.3. Рекомендуемые специальные продукты	111
Раздел 9. Особенности диетического питания	116
9.1. Основные принципы диетического (лечебного) питания.....	116
9.2. Тактика диетотерапии	118
9.3. Требования к составлению меню	119
9.4. Режим питания	120
9.5. Характеристика стандартных диет	121
9.6. Стандартизация лечебного питания	139
Раздел 10. Основные направления развития технологий для производства продуктов здорового питания	145
10.1. Состояние и перспективы развития продуктов здорового питания	145
10.2. Инновационные технологии при производстве продуктов здорового питания.....	148
10.3. Развитие новых технологий в пищевой промышленности.....	150
10.4. Перспективы развития общественного питания	150
Раздел 11. Контрольные вопросы	154
Приложения	173
Список литературы	177