

Содержание

| | |
|--|-----------|
| Предисловие | 3 |
| ГЛАВА 1. Физиология питания и здоровье человека | 5 |
| ГЛАВА 2. Основы физиологии человека и питания | 9 |
| 2.1. Термины и определения..... | 9 |
| 2.2. Нервная система | 11 |
| 2.3. Эндокринная система..... | 19 |
| 2.4. Пищеварительная система | 29 |
| 2.4.1. Строение и функции..... | 29 |
| 2.4.2. Пищеварение в ротовой полости. Глотка и пищевод..... | 31 |
| 2.4.3. Пищеварение в желудке..... | 33 |
| 2.4.4. Пищеварение в тонком кишечнике..... | 36 |
| 2.4.5. Пищеварение в толстом кишечнике | 41 |
| 2.4.6. Всасывание..... | 43 |
| 2.4.7. Физиологические основы регуляции процессов пищеварения | 46 |
| 2.5. Система крови..... | 46 |
| 2.6. Сердечно-сосудистая система | 50 |
| 2.7. Лимфатическая система..... | 54 |
| 2.8. Дыхательная система | 55 |
| 2.9. Выделительная система | 57 |
| 2.10. Кожа | 61 |
| 2.11. Опорно-двигательная система..... | 65 |
| 2.12. Иммунная система..... | 66 |
| 2.13. Физиология анализаторов..... | 68 |
| ГЛАВА 3. Энергетический обмен и питание | 71 |
| ГЛАВА 4. Физиологическая роль макро- и микронутриентов | 77 |
| 4.1. Белки | 77 |
| 4.2. Жиры..... | 83 |
| 4.3. Углеводы | 90 |
| 4.4. Витамины | 97 |
| 4.5. Минеральные вещества..... | 117 |
| 4.5.1. Макроэлементы..... | 120 |
| 4.5.2. Микроэлементы | 127 |
| 4.6. Минорные компоненты и биологически активные вещества с установленным физиологическим действием | 136 |
| 4.7. Водный обмен и питьевой режим | 142 |

| | |
|---|------------|
| ГЛАВА 5. Антипищевые и другие компоненты пищи | 146 |
| ГЛАВА 6. Пищевая ценность основных групп пищевых продуктов | 153 |
| 6.1. Продукты животного происхождения..... | 153 |
| 6.2. Продукты растительного происхождения | 159 |
| 6.3. Жировые продукты | 169 |
| ГЛАВА 7. Современные научные и альтернативные теории питания..... | 172 |
| ГЛАВА 8. Оптимизация питания | 189 |
| ГЛАВА 9. Пищевой статус организма | 204 |
| ГЛАВА 10. Специализированное питание | 213 |
| 10.1. Питание различных групп населения..... | 213 |
| 10.2. Питание при различных видах труда | 238 |
| 10.3. Питание в экстремальных условиях | 246 |
| ГЛАВА 11. Лечебное (диетическое) питание | 252 |
| 11.1. Система номерных диет в лечебном питании | 256 |
| 11.2. Система стандартных диет в лечебном питании..... | 268 |
| ГЛАВА 12. Лечебно-профилактическое питание на промышленных предприятиях..... | 272 |
| ГЛАВА 13. Значение питания в профилактике различных заболеваний | 283 |
| Приложения | 302 |
| Литература | 347 |