

УДК 613.2(07)  
ББК 51.230я73  
О-57

**Авторы:**

кандидат технических наук, ассистент кафедры технологии производства  
и переработки сельскохозяйственной продукции СтГАУ

*Р. С. Омаров;*

доктор сельскохозяйственных наук, профессор, заведующая кафедрой  
технологии производства и переработки сельскохозяйственной  
продукции СтГАУ

*О. В. Сычева*

**Рецензент**

доктор технических наук, доцент, профессор кафедры технологии  
продуктов питания и товароведения СКФУ (филиал в г. Пятигорске)

*В. В. Садовой*

**Омаров, Р. С.**

О-57      Основы рационального питания : учебное пособие / Р. С. Омаров,  
О. В. Сычева. – Ставрополь : АГРУС Ставропольского гос. аграрного  
ун-та, 2014. – 80 с.

ISBN 978-5-9596-0991-7

Приведен теоретический материал о функционировании пищеварительной системы, освещаются вопросы нормирования и достижения сбалансированности рациона питания человека по энергетической ценности, содержанию макро- и микро-элементов; рассматриваются научные теории и концепции питания. Дана характеристика основных диет в лечебном питании.

Для студентов, обучающихся по направлениям подготовки: 260200.62 – «Продукты питания животного происхождения», 260800.62 – «Технология продукции и организация общественного питания» и 110900.62 – «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции».

*Рекомендовано к изданию методической комиссией факультета технологического менеджмента Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Ставропольский государственный аграрный университет» (протокол № 7 от 25 марта 2014 г.)*

**УДК 613.2(07)  
ББК 51.230я73**

ISBN 978-5-9596-0991-7

© ФГБОУ ВПО Ставропольский государственный  
аграрный университет, 2014

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ .....	5
2. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ .....	8
3. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА В ЭНЕРГИИ И ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ.....	19
4. СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЭНЕРГИИ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ .....	22
5. СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ РАЦИОНА ПО БЕЛКОВОМУ СОСТАВУ. ОЦЕНКА БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ БЕЛКА .....	28
6. СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ РАЦИОНА ПО ЖИРНОКИСЛОТНОМУ СОСТАВУ .....	35
7. СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ РАЦИОНА ПО УГЛЕВОДНОМУ СОСТАВУ. ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ.....	39
8. ВЛИЯНИЕ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ НА ПИЩЕВУЮ И БИОЛОГИЧЕСКУЮ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ .....	45
9. СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНЫЕ ТЕОРИИ И КОНЦЕПЦИИ ПИТАНИЯ .....	49
10. КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА. РЕЖИМ ПИТАНИЯ .....	52
11. ОПТИМИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ И ЛЕЧЕБНО–ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ.....	55
12. СИСТЕМА ДИЕТ В ЛЕЧЕБНОМ ПИТАНИИ .....	59
13. СОСТАВЛЕНИЕ СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА.....	69
ГЛОССАРИЙ.....	74
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	77