

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	6
1. Физиология питания и здоровье человека .....	7
2. Физиология пищеварения .....	9
2.1. Основные функции пищеварительной системы.....	9
2.2. Строение и функции органов пищеварения .....	11
2.3. Регуляция процессов пищеварения.....	24
3. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи.....	26
3.1. Обмен веществ и энергии .....	26
3.2. Энергозатраты организма человека .....	27
3.3. Энергетический баланс .....	28
3.4. Методы определения энергозатрат .....	30
3.5. Энергетическая ценность пищевых продуктов.....	31
3.6. Потребность человека в энергии и нормирование энергетической ценности рационов питания .....	31
4. Значение белков в питании .....	33
4.1. Роль белков в организме .....	33
4.2. Белковая недостаточность .....	34
4.3. Избыточное белковое питание .....	35
4.4. Азотистый баланс.....	35
4.5. Аминокислоты и их значение в питании.....	36
4.6. Методы оценки качества белка .....	39
4.7. Пути повышения белковой ценности .....	39
4.8. Основные источники белка в питании.....	40
4.9. Потребность и нормирование белков в питании.....	40
5. Значение жиров в питании.....	42
5.1. Роль жиров в организме.....	42
5.2. Биологическая эффективность жиров.....	42
5.3. Свежесть жиров.....	46
5.4. Транс-изомеры жирных кислот.....	46
5.5. Жироподобные вещества.....	47
5.6. Источники жиров в питании.....	50
5.7. Потребность и нормирование жиров в питании .....	51
6. Значение углеводов в питании.....	52
6.1. Роль углеводов в организме.....	52
6.2. Моносахариды.....	53
6.3. Дисахариды.....	56