

УДК 612.3 (075.8)
ББК 51.230 я 73
Б 26

Рецензент - доктор технических наук, доцент П. В. Медведев

Барышева, Е.С.

Б 26 Биохимические основы физиологии питания: учебное пособие / Е.С. Барышева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 199 с.
ISBN 978-5-7410-1676-3

Учебное пособие предназначено для выполнения практических занятий для студентов, обучающихся по программам высшего образования по направлениям подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья очной и заочной форм обучения по дисциплине «Физиология питания». В пособии представлены сведения о физиологических потребностях человека в пищевых веществах и энергии и дана корректировка их количества в диетическом питании. Приведены карточки-раскладки для приготовления диетических блюд и указаны научные требования к построению лечебных диет.

УДК 612.3(075.8)
ББК 51.230я73

ISBN 978-5-7410-1676-3

© Барышева Е.С., 2017
© ОГУ, 2017

Содержание

1 Физиология питания	5
1.1 Практическое занятие № 1 Биохимические основы физиологии питания. Система пищеварения: строение и функции. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в питании здорового и больного человека	5
1.1.1 Цель занятия	5
1.1.2 Вопросы.....	5
1.1.3 Значение белков в питании здорового и больного человека.....	7
1.1.4 Значение жиров в питании здорового и больного человека.....	9
1.1.5 Значение углеводов в питании здорового и больного человека	12
1.1.6 Значение воды и витаминов в питании здорового и больного человека.....	14
1.1.7 Значение минеральных веществ в питании здорового и больного человека.....	16
1.2 Практическое занятие №2 Рациональное питание и биохимические основы его организации	18
1.2.1 Цель занятия	18
1.2.2 Вопросы.....	18
1.2.3 Микронутриентная оценка суточного рациона питания	34
1.2.4 Правила построения рационального питания	35
1.3 Практическое занятие №3 Особенности питания беременных и кормящих женщин.....	39
1.3.1 Цель занятия	39
1.3.2 Вопросы.....	39
1.3.3 Питание беременной и кормящей матери	40
1.3.4 Суточный рацион беременной женщины	40
1.3.5 Суточный рацион кормящей женщины	41
1.4 Практическое занятие №4 Особенности питания детей первого года жизни. Особенности питания детей от 1 до 17 лет.	45
1.4.1 Цель занятия.	45
1.4.2 Вопросы.....	45
1.4.3 Особенности питания детей от 1 до 17 лет.....	52
1.5 Практическое занятие №5 Особенности питания студентов, людей умственного труда, спортсменов, лиц пожилого возраста.....	60
1.5.1 Цель занятия.	60
1.5.2 Вопросы.....	60
1.6 Практическое занятие 6 Особенности питания рабочих, занятых на производствах с вредными условиями труда	63
1.6.1 Цель занятия.	63
1.6.2 Вопросы.....	64

1.7 Практическое занятие 7 Характеристика рационов лечебно-профилактического питания	64
1.7.1 Цель занятия.	65
1.7.2 Вопросы.....	65
1.7.3 Задание	65
1.7.4 Характеристика диет на примере диеты № 1	66
1.7.5 Задание	69
1.8 Практическое занятие №8 Диеты без номерного обозначения (разгрузочная, яблочная, из сырых фруктов, питание по группам крови, диеты для снижения веса и др.). Пробиотики и функциональное питание, состав и механизм действия	71
1.8.1 Цель занятия:	71
1.8.2 Вопросы.....	71
1.8.3 Характеристика диет на примере разгрузочных диет	71
1.8.4 Пробиотики и функциональное питание, состав и механизм действия.....	74
2 Современная диетология. Карточки раскладки для приготовления блюд ..	77
2.1 Карточки-раскладки на блюда из мяса.....	77
2.2 Карточки-раскладки на блюда из птицы.....	95
2.3 Карточки раскладки на блюда из рыбы.....	96
2.4 Карточки-раскладки на блюда из субпродуктов	103
2.5 Карточки-раскладки на блюда из овощей.....	105
2.6 Карточки-раскладки на блюда из круп.....	112
2.7 Карточки-раскладки на блюда из творога.....	128
2.8 Карточки-раскладки на блюда из яиц.....	132
2.9 Карточки-раскладки на соусы	133
2.10 Карточки-раскладки на супы.....	137
2.11 Карточки-раскладки на холодные блюда и закуски	156
2.12 Карточки-раскладки на сладкие блюда	168
2.13 Напитки.....	172
Список использованных источников	177
Приложение А	180
Таблица А.1- Содержание макронутриентов в 100 гр. продуктов.....	184
Приложение Б	185
Приложение В	190
Таблица В.1 - Таблица перевода мер различных продуктов в граммы ..	190
Приложение Г	191
Таблица Г.1 - Расчет основного обмена у мужчин и женщин в зависимости от массы тела, роста, возраста и пола.....	191
Приложение Д	193
Приложение Е.....	194
Приложение Ж.....	199