

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Введение..... | 5 |
| 1. История развития физиологии питания..... | 6 |
| 1.1 Роль питания в жизнедеятельности человека..... | 6 |
| 1.2 Предмет физиологии питания..... | 7 |
| 1.3 Краткая история развития физиологии питания..... | 7 |
| 1.4 Задачи физиологии питания..... | 9 |
| 2 Значение пищевых веществ для действия систем организма..... | 10 |
| 2.1 Значение пищевых веществ для функций нейрогуморальной системы..... | 10 |
| 2.2 Значение пищевых факторов для пищеварительной системы..... | 12 |
| 2.3 Влияние питания на сердечно-сосудистую систему..... | 12 |
| 2.4 Влияние питания на дыхательную систему..... | 12 |
| 2.5 Влияние питания на деятельность выделительной системы (почек)..... | 13 |
| 2.6 Влияние пищи на функцию кожи..... | 13 |
| 3. Белки, их роль в питании..... | 20 |
| 3.1 Роль белков в организме..... | 20 |
| 3.2 Показатели биологической ценности белков..... | 21 |
| 3.3 Рекомендуемые средние нормы белков в суточном рационе... | 23 |
| 4. Жиры, их роль в питании..... | 25 |
| 4.1 Роль жиров в организме..... | 25 |
| 4.2 Биологическая ценность пищевых липидов..... | 29 |
| 4.3 Рекомендуемые средние нормы жиров в суточном рационе... | 29 |
| 5. Углеводы, их роль в питании..... | 32 |
| 5.1 Роль углеводов в организме..... | 32 |
| 5.2 Рекомендуемые средние нормы углеводов в суточном рационе..... | 35 |
| 6. Витамины, их роль в питании..... | 39 |
| 6.1 Роль витаминов в организме..... | 39 |
| 6.2 Классификация витаминов..... | 40 |
| 6.3 Водорастворимые витамины..... | 41 |
| 6.4 Жирорастворимые витамины..... | 50 |
| 6.5 Витаминоподобные вещества..... | 53 |
| 7. Минеральные вещества, их роль в питании..... | 57 |
| 7.1 Роль минеральных веществ в организме..... | 57 |
| 7.2 Макроэлементы..... | 58 |