

УДК 612.3 (076.5)  
ББК 51.230 я73  
Б 26

Рецензент  
доктор медицинских наук, профессор А. В. Скальный

Б 26      **Барышева, Е.С.**  
**Основы физиологии питания (краткий курс): учебное**  
**пособие. В 2-х ч. Ч.2. Практические основы / Е.С. Барышева,**  
**О.В. Баранова; под ред. С.В. Нотовой. – Оренбург: ГОУ ОГУ,**  
**2007. – 274 с.**

Учебное пособие предназначено для выполнения практических занятий для студентов, обучающихся по дисциплинам «Физиологические основы здорового питания», «Физиология питания», «Современная диетология», преподавателей и всем, кто интересуется проблемами здорового питания. В каждой работе указаны цель занятия, приведены таблицы для расчета питания различных групп населения и контрольные вопросы для самоподготовки.

ББК 51.230 я73

© Барышева Е.С.,  
Баранова О.В., 2007  
© ГОУ ОГУ, 2007

## Содержание

1	Общая нутрициология	6
1.1	Практическое занятие № 1 Индивидуальная оценка физического развития студента	6
1.2	Практическое занятие № 2 Макронутриентная оценка суточного рациона питания студента	9
1.3	Практическое занятие № 3 Микронутриентная оценка суточного рациона питания студента	20
1.4	Практическое занятие № 4 Построение сбалансированного, оптимального питания с учетом классической комбинации продуктов и правил индивидуального здорового питания студента	21
2	Физиология питания	25
2.1	Практическое занятие №1 Физиология питания. Система пищеварения: строение и функции.	25
2.2	Практическое занятие №2 Рациональное питание и физиологические основы его организации	26
2.3	Практическое занятие №3 Значение белков в питании здорового и больного человека	27
2.4	Практическое занятие №4 Значение жиров в питании здорового и больного человека	29
2.5	Практическое занятие №5 Значение углеводов в питании здорового и больного человека	32
2.6	Практическое занятие №6 Значение воды и витаминов в питании здорового и больного человека	34
2.7	Практическое занятие №7 Значение минеральных веществ в питании здорового и больного человека	35
2.8	Практическое занятие №8 Особенности питания беременных и кормящих женщин	37
2.9	Практическое занятие №9 Особенности питания детей первого года жизни	42
2.10	Практическое занятие №10 Особенности питания детей от 1 до 17 лет	48
2.11	Практическое занятие №11 Особенности питания студентов, людей умственного труда, спортсменов, лиц пожилого возраста	55
2.12	Практическое занятие №12 Особенности питания рабочих, занятых на производствах с вредными условиями труда	58

2.13	Практическое занятие №13 Характеристика рационов лечебно-профилактического питания: основной вариант стандартной диеты (изучение диет № 10, 15).	58
2.14	Практическое занятие №14 Характеристика рационов лечебно-профилактического питания: вариант диеты с механическим и химическим щажением (изучение диеты №1-5)	60
2.15	Практическое занятие №15 Характеристика рационов лечебно-профилактического питания: вариант диеты с пониженным и повышенным количеством белка (изучение диеты №7), с пониженной калорийностью (изучение диеты №8, 9).	63
2.16	Практическое занятие №16 Диеты без номерного обозначения (разгрузочные, яблочная, из сырых фруктов, питание по группам крови, диеты для снижения веса и др.).	65
2.17	Практическое занятие №17 Пробиотики и функциональное питание, состав и механизм действия	66
3	Современная диетология	70
3.1	Занятие № 1. Диетические блюда из мяса	70
3.2	Занятие № 2. Диетические блюда из птицы и рыбы	87
3.3	Занятие № 3. Диетические блюда из субпродуктов и овощей	99
3.4	Занятие № 4. Диетические блюда из круп, бобовых и макаронных изделий	116
3.5	Занятие № 5. Диетические блюда из творога, яиц	136
3.6	Занятие № 6. Диетические блюда для приготовления соусов, супов	145
3.7	Занятие № 7. Диетические блюда для приготовления холодных блюд, закусок	174
3.8	Занятие № 8. Диетические блюда сладкие и напитки	189
	Список использованных источников	202
	Приложение А. Таблица А.1 – Содержание макронутриентов в продуктах	204
	Приложение Б. Таблица Б.1 – Содержание витаминов и минеральных веществ в продуктах	209
	Приложение В. Таблица В.1 – Таблица перевода мер различных продуктов в граммы	214
	Приложение Г. Таблица Г.1 – Расчет основного обмена у мужчин и женщин в зависимости от массы тела, роста, возраста и пола	215
	Приложение Д. Заменяемые продукты при некоторых нарушениях в состоянии здоровья	217
	Приложение Е. Химический состав некоторых пищевых продуктов (по Скурихину И.М.)	218

Приложение Ж. Вопросы к экзамену по физиологии питания	229
Приложение И. Должностные обязанности работников пищеблока	232
Приложение К. Рекомендации по оборудованию пищеблока и буфетных, а также по транспортировке готовой пищи	238
Приложение Л. Санитарно гигиенический режим пищеблока	240
Приложение М. Медицинская документация	242
Приложение Н. Порядок выписки питания для больных в лечебно-профилактических учреждениях	244
Приложение П. Порядок контроля за качеством готовой пищи в лечебно-профилактических учреждениях	246
Приложение Р. Р.1 Приложение 1 к Приказу МЗ РФ №330 от 05.08.2003	247
Приложение С. Приложение 6 к Приказу МЗ РФ №330 от 05.08.2003	256
Приложение Т. Перечень разрешенных для передачи продуктов, правила хранения и сроки реализации особо скоропортящихся продуктов	261
Приложение Ц. Таблица Ц.1 – Характеристика, химический состав и энергетическая ценность стандартных диет, применяемых в ЛПУ (больницах и др.) (Приказ МЗ РФ №330 от 05.08.2003)	263
Приложение Ш. Вопросы к зачету по дисциплине «Современная диетология»	264