

УДК 641
ББК 28.707.3
Т34

Авторы:

В. И. Теплов — доктор экономических наук, профессор
 Белгородского университета потребительской кооперации;
В. Е. Боряев — кандидат технических наук, профессор
 Белгородского университета потребительской кооперации.

Рецензент:

Ф. А. Пятакович — доктор медицинских наук, профессор.

Теплов В. И.

Т34 Физиология питания: Учебное пособие для бакалавров / В. И. Теплов, В. Е. Боряев. — 6-е изд. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2020. — 456 с.

ISBN 978-5-394-03891-4

Рассмотрены проблемы и научные основы рационального питания; раскрыты вопросы, касающиеся систем современного питания и роли питания в жизнедеятельности и здоровье человека. Особое внимание уделено функциональным продуктам питания и их безвредности. Подробно излагаются различные виды и методы лечебно-профилактического питания.

Для студентов бакалавриата, обучающихся по направлениям подготовки «Товароведение», «Торговое дело», «Технология продукции и организация общественного питания», а также широкого круга читателей, которым не безразлично свое здоровье.

ISBN 978-5-394-03891-4

© Теплов В. И., Боряев В. Е., 2018,
 с изменениями
 © ООО «ИТК «Дашков и К°», 2018,
 с изменениями

Оглавление

Введение	5
Глава 1. ИСТОРИЯ ПИТАНИЯ	7
Глава 2. ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИИ ПИТАНИЯ	13
Глава 3. СУЩНОСТЬ ПИЩЕВАРЕНИЯ	34
Глава 4. ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ	46
Глава 5. БЕЗВРЕДНОСТЬ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ	91
5.1. Вредные вещества пищи	91
5.2. Пищевые добавки	113
Глава 6. ПИЩА КАК ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР	139
Глава 7. ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ПИТАНИЯ	198
Глава 8. ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ	206
8.1. Общая характеристика функционального питания	206
8.2. Функциональные молочные продукты	215
8.3. Функциональные безалкогольные напитки	237
8.4. Функциональные хлебобулочные изделия	276
8.5. Функциональные жировые продукты	294
Глава 9. СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ	312
9.1. Вегетарианство	312
9.2. Сыроедение	321
9.3. Раздельное питание	327
9.4. Лечебное голодание	333
9.5. Питание и группа крови	338
Глава 10. ЗДОРОВЬЕ, АЛКОГОЛЬ, КУРЕНИЕ И НАРКОТИКИ	345
Глава 11. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ	358
11.1. Сущность лечебно-профилактического питания	358
11.2. Лечебное питание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	364
11.3. Лечебное питание при заболеваниях органов пищеварения	376

11.4. Лечебное питание при болезнях желчного пузыря и печени	381
11.5. Лечебное питание при болезнях почек	384
11.6. Лечебное питание при панкреатите	386
11.7. Лечебное питание при дисбактериозе	388
11.8. Лечебное питание при запорах	389
11.9. Лечебное питание при болезнях бронхолегочной системы	390
11.10. Лечебное питание при сахарном диабете	392
11.11. Лечебное питание при злокачественных опухолях	396
11.12. Лечебное питание при болезнях щитовидной железы	399
11.13. Лечебное питание при анемии	400
11.14. Лечебное питание при подагре	401
11.15. Лечебное питание при пищевой аллергии	401
11.16. Лечебное питание при радиационном заражении	404
11.17. Лечебное питание при заболеваниях зубов	408
11.18. Лечебное питание при ожирении	410
11.19. Лечебное питание детей и подростков	419
11.20. Лечебное питание пожилых людей	425
11.21. Диета по знакам зодиака	429
Глава 12. НАРОДНАЯ ФИТОТЕРАПИЯ	432
Литература	444
Приложение. Химический состав и энергетическая ценность основных продуктов питания	448