

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Глава I. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ	5
Режим рационального питания	9
Рациональное питание и долголетие человека	11
Глава II. ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА И ВЛИЯНИЕ ИХ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	14
Белки	14
Жиры	17
Углеводы	19
Клетчатка и пектины	20
Органические кислоты	21
Эфирные масла	22
Фитонциды	22
Дубильные вещества	22
Кумарины	22
Витамины	23
Минеральные соли	31
Вода	37
Глава III. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ НОРМЫ ПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА	39
Особенности рационального питания в зависимости от характера труда и климатических условий	39
Рациональное питание беременных женщин	41
Рациональное питание кормящих матерей	43
Рациональное питание детей	43
Рациональное питание лиц пожилого и старческого возраста	46
Особенности рационального питания населения, проживающего вблизи АЭС	49
Глава IV. ФИЗИОЛОГИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ И ОБМЕН ВЕЩЕСТВ	51
Глава V. ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ	55
Глава VI. ВЛИЯНИЕ НЕДОСТАТОЧНОГО ИЛИ ЧРЕЗМЕРНОГО ПИТАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	58
Энергетическая и белковая недостаточность питания	58
Энергетическая избыточность питания и ожирение	61

Болезни избыточного белкового питания	68
Болезни при недостатке жиров в питании	68
Влияние избытка жира на организм	69
Болезни при недостатке или избытке углеводов в питании	69
Болезни от недостатка витаминов в питании	70
Витаминизация	76
Гипервитаминозы	78
Болезни от недостатка минеральных солей в питании	80
Влияние избытка минеральных солей на организм человека	83
Глава VII. ПИТАТЕЛЬНЫЕ И ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ	85
Молочные продукты	85
Мясо и мясные продукты	88
Рыба и нерыбные морепродукты	90
Яйца	93
Пищевые жиры и масла	94
Продукты из злаковых (зерновых) культур	96
Бобовые	99
Овощи, фрукты, ягоды и соки из них	99
Продукты растительного происхождения	106
Дикорастущие съедобные растения	107
Кондитерские изделия и пчелиный мед	112
Вкусовые продукты	113
Глава VIII. УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ И ОТРАВЛЕНИЯ НЕОРГАНИЧЕСКИМИ ВЕЩЕСТВАМИ	117
Глава IX. КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ	121
Холодная обработка продуктов	121
Тепловая обработка продуктов	122
Пищевые отравления и гигиенические условия приготовления, хранения продуктов и блюд	126
Заключение	131
Используемая и рекомендуемая литература	132