

Микробиология, физиология питания, санитария и гигиена, Ч. 1

ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

[Демо-версия](#)

Структура курса

Информация для пользователей

Сведения об электронном издании	Демо-версия
- Об электронном учебно-методическом комплексе	✓

Основные пищевые вещества, их источники, роль в структуре питания

Введение/Предисловие	Демо-версия
- Предисловие	✓

Глава 1. Значение питания в жизни человека	Демо-версия
- Введение в главу	✓
- 1.1. Общие сведения	✓
- 1.2. Питание, пища, пищевые вещества	✓
- 1.3. История и эволюция питания человека	✓

Глава 2. Белки	Демо-версия
- Введение в главу	✓
- 2.1. Функции белка	✓
- 2.2. Строение и аминокислотный состав белков	✓
- 2.3. Пищевая ценность белков	✓
- 2.4. Переваривание белков и всасывание аминокислот	✓
- 2.5. Метаболизм аминокислот	✓
- 2.6. Обновление белка	✓
- 2.7. Потребность в белке	✓

Глава 3. Жиры

- Введение в главу
- 3.1. Функции липидов
- 3.2. Строение и классификация жиров пищи
- 3.3. Переваривание и всасывание жиров
- 3.4. Метаболизм липидов
- 3.5. Биологическая роль незаменимых жирных кислот
- 3.6. Роль пищевых жиров и холестерина в развитии атеросклероза
- 3.7. Содержания жира в пищевых продуктах

Глава 4. Углеводы

- Введение в главу
- 4.1. Строение, классификация и свойства углеводов пищи
- 4.2. Пищевая ценность углеводов

Глава 5. Энергетическая ценность пищи и энергетический обмен

- Введение в главу
- 5.1. Энергетические затраты организма и потребность в энергии

- 5.2. Пища как источник энергии
- 5.3. Баланс энергии. Регуляция массы тела

Глава 6. Витамины в питании и профилактика витаминной недостаточности

- Введение в главу
- 6.1. Общая характеристика физиологической роли витаминов
- 6.2. Потребность в витаминах
- 6.3. Недостаточность витаминов: авитаминозы и гиповитаминозы
- 6.4. Потери витаминов при кулинарной обработке и хранении пищи
- 6.5. Пути профилактики недостаточности витаминов

Глава 7. Минеральные вещества

- Введение в главу
- 7.1. Общие функции минеральных веществ
- 7.2. Пища как источник минеральных веществ. Физиологическое значение отдельных минеральных веществ

Задания. Основные пищевые вещества, их источники и роль в структуре питания

Демо-версия

- Основные пищевые вещества, их источники и роль в структуре питания. Задание 1 ✓
- Основные пищевые вещества, их источники и роль в структуре питания. Задание 2 ✓
- Основные пищевые вещества, их источники и роль в структуре питания. Задание 3 ✓
- Основные пищевые вещества, их источники и роль в структуре питания. Задание 4 ✓
- Основные пищевые вещества, их источники и роль в структуре питания. Задание 5 ✓
- Основные пищевые вещества, их источники и роль в структуре питания. Задание 6 ✓

Пищеварение и усвояемость пищи. Обмен веществ и энергии

Глава 8. Физиология пищеварения и обмен веществ

- Введение в главу
- 8.1. Функция пищеварительной системы
- 8.2. Пищеварение во рту
- 8.3. Пищеварение в желудке
- 8.4. Пищеварение в тонком кишечнике
- 8.5. Пищеварение в толстом кишечнике
- 8.6. Всасывание пищевых веществ
- 8.7. Обмен веществ (метаболизм)
- 8.8. Аппетит и голод
- 8.9. Непереносимость пищи

Задания. Пищеварение и усвояемость пищи

- Пищеварение и усвояемость пищи. Задание 1
- Пищеварение и усвояемость пищи. Задание 2

Задания. Обмен веществ и энергии

- Обмен веществ и энергии. Задание 1
- Обмен веществ и энергии. Задание 2
- Обмен веществ и энергии. Задание 3

Глава 9. Пищевая ценность продуктов питания

- Введение в главу
- 9.1. Молоко и молочные продукты
- 9.2. Мясные продукты и заменители мяса
- 9.3. Продукты из зерна
- 9.4. Овощи и фрукты
- 9.5. Морепродукты
- 9.6. Жиры, масла, сахар и сладости
- 9.7. Вода
- 9.8. Обогащение пищевых продуктов
- 9.9. Функциональные продукты
- 9.10. Генетически модифицированные источники пищи

Рациональное сбалансированное питание для различных групп населения

Глава 10. Гигиеническая оценка процессов кулинарной обработки пищи Демо-версия

- Введение в главу ✓
- 10.1. Изменение пищевой ценности продуктов при тепловой обработке ✓
- 10.2. Особенности технологии диетических блюд, обусловленные требованиями лечебного питания ✓

Глава 11. Рекомендации по питанию современного человека Демо-версия

- Введение в главу ✓
- 11.1. Научно обоснованные принципы здорового питания ✓
- 11.2. Правила здорового питания отдельного человека ✓
- 11.3. Комбинация продуктов — основа структуры здорового питания ✓
- 11.4. Правила составления меню ✓

Глава 12. Особенности питания в различные периоды жизни человека Демо-версия

- Введение в главу ✓
- 12.1. Питание детей и подростков ✓
- 12.2. Проблемы питания лиц старшего поколения ✓
- 12.3. Питание беременных женщин и кормящих матерей ✓

Задания. Рациональное сбалансированное питание для различных групп населения Демо-версия

- Рациональное сбалансированное питание для различных групп населения. Задание 1 ✓
- Рациональное сбалансированное питание для различных групп населения. Задание 2 ✓

Дополнительно

Глава 13. Мифы и предрассудки в питании. Модные диеты

- Введение в главу
- 13.1. Причины появления модных диет
- 13.2. Анализ альтернативных представлений о питании
- 13.3. Модные диеты, забота о внешнем виде и фигуре
- 13.4. Вегетарианство

Глава 14. Пища как источник токсических и биологически активных веществ

- Введение в главу
- 14.1. Классификация вредных веществ пищи
- 14.2. Природные компоненты пищи, оказывающие неблагоприятное действие
- 14.3. Загрязнители пищевых продуктов

Приложение

Демо-версия

- Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществ для различных групп населения Российской Федерации ✓
- Список литературы ✓