

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	9
-----------------	---

Część II

Energia i składniki pokarmowe \ 11

Robert Gajda, Anna Kołodziejczyk

1. Potrzeby energetyczne organizmu człowieka	13
1.1. Podstawowa i całkowita przemiana materii oraz jej uwarunkowania	13
1.2. Charakterystyka wybranych metod oceny zapotrzebowania człowieka na energię	17
1.2.1. Metody oceny podstawowej przemiany materii	17
1.2.2. Metody oceny całkowitej przemiany materii	20
1.3. Bilans energetyczny organizmu człowieka	25
ZADANIA	28
2. Składniki odżywcze	31
2.1. Białka	31
2.1.1. Podział białek	31
2.1.2. Ocena wartości odżywczej białek	35
2.1.3. Źródła białka w żywieniu człowieka	39
2.1.4. Rola białka w organizmie	42
2.1.5. Zapotrzebowanie organizmu człowieka na białka	42
2.2. Węglowodany przyswajalne	43
2.2.1. Podział i wartość odżywcza węglowodanów przyswajalnych	43
2.2.2. Źródła węglowodanów przyswajalnych w żywieniu człowieka	47
2.2.3. Rola węglowodanów przyswajalnych w organizmie	51
2.2.4. Zapotrzebowanie organizmu człowieka na węglowodany przyswajalne	52
2.3. Błonnik pokarmowy	52
2.3.1. Podział błonnika pokarmowego	52
2.3.2. Źródła błonnika pokarmowego w żywieniu człowieka	53
2.3.3. Rola błonnika pokarmowego w organizmie człowieka	53
2.3.4. Zapotrzebowanie organizmu człowieka na błonnik pokarmowy	57
2.4. Tłuszcze	57
2.4.1. Podział tłuszczów i ich wartość odżywcza	57
2.4.2. Źródła tłuszczów w żywieniu człowieka	62

Planowanie żywienia \ 221

R. Gajda, A. Kołodziejczyk

10.	Układanie jadłospisów	223
10.1.	Zasady układania jadłospisów	223
	ZADANIA	230
11.	Układanie jadłospisów dla osób o zwiększonym poziomie aktywności fizycznej	232
11.1.	Specyfika żywienia osób o zwiększonym poziomie aktywności fizycznej	232
11.2.	Zasady układania jadłospisów dla osób o zwiększonym poziomie aktywności fizycznej	237
	ZADANIA	238
12.	Ocena jadłospisów	240
12.1.	Ocena jadłospisów i metody jej przeprowadzania	240
	ZADANIA	245
13.	Zasady planowania diet	247
13.1.	Wprowadzenie do dietetyki	247
13.2.	Klasyfikacja, charakterystyka i zastosowanie diet objętych systemem dietetycznym	249
	ZADANIA	259
	 ANEKS	 261
	Tabele z danymi do zadań	261
	Kalkulatory dietetyczne i inne pożyteczne narzędzia	293
	Programy do układania jadłospisów	293
	Ważniejsze polskie i międzynarodowe organizacje związane z żywieniem człowieka i dietetyką	294
	 LITERATURA	 295
	 SKOROWIDZ	 301