

ЗМІСТ

ВСТУП	6
СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	7
Розділ 1. ОСНОВИ ФІЗІОЛОГІЇ СИСТЕМИ ТРАВЛЕННЯ	8
1.1. Структурно-функціональна організація травної системи	8
1.2. Секреторна і моторна функція травного тракту	10
1.3. Травлення в ротовій порожнині	17
1.4. Травлення в шлунку	18
1.5. Травлення в тонкому і товстому кишечнику	22
1.6. Всмоктування продуктів травлення	30
1.7. Відчуття голоду, насичення і апетиту	35
Розділ 2. ОБМІН РЕЧОВИН І МЕХАНІЗМИ ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ	39
2.1. Поняття асиміляції і дисиміляції, анаболізму і катаболізму	39
2.2. Обмін білків	41
2.3. Обмін вуглеводів	47
2.4. Обмін ліпідів	52
2.5. Обмін води і мінеральних речовин	55
2.6. Вітаміни, їх роль в обміні речовини та енергії	60
2.7. Обмін енергії	67
Розділ 3. ОСНОВИ ГІГІЄНИ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДИНИ	71
3.1. Гігієнічні вимоги до їжі	71
3.2. Недоліки в харчуванні сучасної людини	73
3.3. Фізіологія харчування	75
3.4. Характеристика основних харчових продуктів	83
3.5. Основи роздільного харчування	89
3.6. Особливості харчування хворих людей	94
3.7. Валеологічні основи лікувального харчування	101
Розділ 4. ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДИНИ, ЩО ЗАЙМАЄТЬСЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ	109

4.1. Загальна характеристика фізичних вправ з врахуванням шляхів енергопродукції і енерговитрат	109
4.2. Енерговитрати при заняттях фізичною культурою і спортом	114
4.3. Режим харчування спортсменів при заняттях фізичною культурою і спортом	117
4.4. Особливості харчування спортсменів в різні періоди річного тренувального циклу	119
Роздл 5. ПРОДУКТИ БДЖІЛЬНИЦТВА В ХАРЧУВАННІ ТА ОЗДОРОВЛЕННІ ЛЮДИНИ	121
5.1. Бджолиний мед як харчовий продукт	121
5.2. Використання меду спортсменами в сумішах як загальнозміцнюючих, вітамінних і імунностимулюючих засобів	124
5.3. Використання меду для підвищення фізичної працездатності спортсменів	127
5.4. Квітковий пилок і перга	129
5.5. Маточне молочко і трутневий гомогенат	131
Розділ 6. ХАРЧУВАННЯ ЛЮДИНИ З ВРАХУВАННЯМ ЇЇ ГРУПОВОЇ ПРИНАЛЕЖНОСТІ	135
6.1. Особливості функціонування системи травлення і харчування у осіб різної групової приналежності	135
6.2. Дослідження взаємозв'язку групової специфічності людини з переважаючим типом її харчування	140
6.3. Ідеальні, нейтральні і шкідливі харчові продукти для людей з різними групами крові	142
6.3.1. Дієта для осіб з групою крові 0	144
6.3.2. Дієта для осіб з групою крові А	146
6.3.3. Дієта для осіб з групою крові В	147
6.3.4. Дієта для осіб з групою крові АВ	147
6.4. Рухова активність осіб різної групової приналежності	149
РОЗДІЛ 7. ХАРЧОВІ ОТРУЄННЯ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА	150
7.1. Класифікація харчових отруєнь	150
7.2. Отруєння домішками хімічних речовин	150
7.3. Отруєння грибами	157
7.4. Отруєння рослинами	160
7.5. Отруєння продуктами тваринного походження	161
7.6. Харчові продукти і гельмінтози	162

7.7. Патогенні мікроорганізми і харчові отруєння	165
7.8. Харчові захворювання бактеріальної природи	166
7.9. Харчові токсикози	170
РОЗДІЛ 8. ПРОФІЛАКТИКА ТА ЛІКУВАННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ ШЛУНКОВО-КИШКОВОГО ТРАКТУ	176
8.1. Хронічний коліт	176
8.2. Дисбактеріоз кишечника	184
РОЗДІЛ 9. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ	192
Заняття 1. Фізіологічні показники системи травлення	192
Заняття 2. Розрахунок норм основного обміну з врахуванням віку, статі, маси тіла і зросту	193
Заняття 3. Визначення величини добових енерговитрат	195
Заняття 4. Розрахунок фізіологічних потреб людини у харчових речовинах та енергії	197
Заняття 5. Основні правила раціонального харчування	199
Заняття 6. Основи роздільного харчування	200
Заняття 7. Харчування людини з урахуванням її групи крові	203
Заняття 8. Складання, розрахунок та аналіз раціонів харчування для різних груп населення	204
Заняття 9. Складання, розрахунок та аналіз раціонів дієтичного харчування	212
РОЗДІЛ 10. САМОСТІЙНА РОБОТА	213
РОЗДІЛ 11. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ	216
ДОДАТКИ	250
ДОДАТОК А. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ (ПРАВИЛА) РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ	250
ДОДАТОК Б. ПЕРЕЛІК ІДЕАЛЬНИХ І ШКІДЛИВИХ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ У ВІДПОВІДНОСТІ З ВЧЕННЯМ Д'АДАМО, П.УІТНІ ПРО ХАРЧУВАННЯ ЛЮДИНИ З ВРАХУВАННЯМ ЇЇ ГРУПОВОЇ ПРИНАЛЕЖНОСТІ	256
ДОДАТОК В. ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ В ЛІКУВАННІ І ХАРЧУВАННІ ЛЮДИНИ	259
СЛОВНИК ТЕРМІНІВ	270
ЛІТЕРАТУРА	279

Вступ