

ББК 51.230
П 909

Рецензент:

Э.А. Городниченко, доктор биологических наук, профессор
(Смоленский гуманитарный университет, г. Смоленск)

Л.Ф. Савельева, кандидат медицинских наук
(Управление Роспотребнадзора по Смоленской области, г. Смоленск)

Печатается по решению Редакционно-издательского совета
Смоленского гуманитарного университета

Пучкова В.Ф.

П 909 Основы рационального питания: Учебное пособие / Пучкова В.Ф., Васюкова А.Т., Шарова Т.Н., Шаров Д.М. – Смоленск: Универсум, 2014. – 250 с.

ISBN 978-5-91412-202-3

В учебном пособии изложен теоретический материал, соответствующий рабочей программе по направлению 260800.62 «Технология продукции и организация общественного питания». В пособие включены задания для контроля знаний и самостоятельной работы студентов. Пособие предназначено для студентов очной и заочной формы обучения, может быть использовано ими как во время аудиторной подготовки, так и для самостоятельного изучения материала. Информация в учебном пособии является актуальной и необходимой для повышения профессиональной грамотности студентов вузов, колледжей, для аспирантов, преподавателей и практических работников.

Авторами поставлена цель – раскрыть необходимость соблюдения рационально-сбалансированного питания, обеспечивающего здоровье и увеличение продолжительности жизни населения в современных экономических условиях.

Рассматриваются основные принципы рационального питания, физиологическая роль белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ, основы составления рационов для различных групп населения, в том числе военнослужащих, уделено внимание составлению рационов для школьного и лечебно – профилактического питания.

ББК 51.230
П 909

© Пучкова В.Ф., 2014
© Смоленский гуманитарный университет, 2014
© Оформление ООО «Универсум», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	5
1.1. История развития общественного питания в России	5
1.2. Влияние питания на здоровье человека	7
ГЛАВА 2. ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ	13
2.1. Влияние белков, жиров, углеводов на жизнедеятельность организма человека	13
2.2. Значение витаминов и минеральных веществ в обменных процессах организма человека	26
ГЛАВА 3. ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА И ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ	36
3.1. Строение пищеварительной системы	36
ГЛАВА 4. ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ	43
4.1. Основные принципы рационального питания	43
4.2. Правила построения рационов питания	62
4.3. Физиологические нормы питания для различных групп населения	71
4.4. Особенности питания различных возрастных и профессиональных групп населения	82
4.4.1. Питание детей и подростков	82
4.4.2. Рациональное питание в школах	85
4.4.3. Питание студентов ВУЗов, колледжей и техникумов	92
4.4.4. Рекомендации по организации питания работников умственного труда	93
4.4.5. Питание беременных и кормящих женщин	95
4.4.6. Питание людей пожилого возраста	96
4.4.7. Питание спортсменов	99
4.4.8. Организация питания в воинских частях	100
ГЛАВА 5. ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ И ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ	105
5.1. Краткие исторические факты развития лечебного питания	105
5.2. Пищевой ингредиент как фактор риска заболеваний	110
ГЛАВА 6. ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ	125
6.1. Клеточное строение организма	125
6.2. Физиологические и психические функции организма	128
6.3. Формирование функционального питания	133
ГЛАВА 7. ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ	168
7.1. Построение индивидуального питания	168
ГЛАВА 8. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НА ТРАНСПОРТЕ	212
8.1. Основы рационального бортового питания	212
8.2. Организация здорового питания на железнодорожном транспорте	223
8.3. Организация здорового питания для пассажиров водного транспорта	231
ЛИТЕРАТУРА	236
ПРИЛОЖЕНИЯ	238
Приложение 1. Глоссарий	238
Приложение 2. Сочетаемость продуктов	241
Приложение 3. Переваривание белков в желудочно-кишечном тракте	242
Приложение 4. Задания для проверки уровня усвоения материала, студентами	243
Приложение 5. Ст. 37. Организация питания обучающихся. ФЗ об образовании в РФ	246
Приложение 6. Требования к питьевой воде	247