

Turinys

Maistinės medžiagos: angliavandeniai, riebalai, baltymai, vitaminai, mineralinės medžiagos ir alkoholis 11

1	Apie maistines medžiagas	12
2	Mitybos, sveikatos ir ligų ryšys	14
3	Gaunama energija: maisto šaltiniai	16
4	Energinė vertė: maisto suvartojimo reguliavimas	18
5	Energinė vertė: poreikio įvertinimas	20
6	Energijos poreikis: energijos sąnaudų komponentai	22
7	Angliavandeniai: paprastieji ir sudėtingieji angliavandeniai	24
8	Angliavandeniai: skaidymas ir panaudojimas organizme	26
9	Riebalai: riebalų rūgščių rūšys	28
10	Riebalai: lipidų junginiai (trigliceridai, fosfolipidai, cholesterolis ir fitosteroliai)	31
11	Riebalai: skaidymas ir panaudojimas organizme	33
12	Baltymai: cheminė sudėtis ir skaidymas	36
13	Baltymai: funkcijos ir panaudojimas organizme	38
14	Baltymai: poreikis, šaltiniai, baltymų kokybė ir papildomasis poveikis	40
15	Maisto papildai	42
16	Maistinės mikromedžiagos: riebaluose tirpūs vitaminai	44
17	Maistinės mikromedžiagos: vandenyje tirpūs vitaminai	46
18	Maistinės mikromedžiagos: pagrindinės mineralinės medžiagos	48
19	Maistinės mikromedžiagos: mikroelementai	51
20	Maistinės mikromedžiagos: vaidmuo vykstant medžiagų apykaitai	54
21	Maistinės mikromedžiagos ir kraujotakos sistema, I	57
22	Maistinės mikromedžiagos ir kraujotakos sistema, II	59
23	Maistinės mikromedžiagos: apsaugomasis poveikis, I	62
24	Maistinės mikromedžiagos: apsaugomasis poveikis, II	64
25	Maistinės mikromedžiagos: svarba kaulų struktūrai, I	66
26	Maistinės mikromedžiagos: svarba kaulų struktūrai, II	68
27	Alkoholis	70
28	Vaisiaus alkoholinio spektro sutrikimas	72
29	Suvartojami skysčiai	74

Mitybos epidemiologija, įskaitant įvertinimą, pasekmes ir maisto pasirinkimą 77

30	Apie mitybos epidemiologiją: tyrimų dizainas, I	78
31	Apie mitybos epidemiologiją: tyrimų dizainas, II	80
32	Mokslinių tyrimų etika	82
33	Mitybos įvertinimo metodai: antropometrinis įvertinimas	84
34	Mitybos įvertinimo metodai: maitinimosi įvertinimas, I	86
35	Mitybos įvertinimo metodai: maitinimosi įvertinimas, II	88
36	Netinkamas maitinimasis: priežastys	90
37	Netinkamas maitinimasis: pasekmės	92
38	Tinkamos mitybos apibrėžtys	94
39	Tinkamos mitybos gairės	96
40	Mitybos optimizavimas	98
41	Per dideli maisto kiekiai arba nesubalansuotas racionas	100
42	Maisto pasirinkimas: individualūs, socialiniai ir kultūriniai veiksniai	102
43	Maisto pasirinkimas: valgymo aplinka	104
44	Etninių mažumų mityba ir galimas religijos poveikis mitybai	106

Mityba ir gyvenimo ciklas 109

45	Mityba ir nėštumas bei žindymas	110
46	Kūdikių, pradedančių vaikščioti ir ikimokyklinio amžiaus vaikų mityba	112
47	Mokyklinio amžiaus vaikų ir paauglių mityba	115
48	Kūdikių, vaikų ir paauglių mitybos iššūkiai	117
49	Mityba ir ankstyvos suaugusiųjų ligų priežastys	120
50	Vyresnio amžiaus suaugusiųjų mityba	123

Mitybos svarba pagrindiniams organams ar sistemoms 127

51	Mityba ir virškinimo traktas, I	128
52	Mityba ir virškinimo traktas, II	130
53	Mityba ir smegenys, I	133
54	Mityba ir smegenys, II	136
55	Mityba ir akys	138

Su mityba susijusios ligos 141

56	Antsvoris ir nutukimas: etiologiniai veiksniai	142
57	Antsvoris ir nutukimas: pasekmės sveikatai ir lėtinės ligos	144
58	Antsvoris ir nutukimas: atsparumas insulinui ir metabolinis sindromas	146
59	Antsvoris ir nutukimas: prevencija ir gydymas	148
60	Antsvoris ir nutukimas: populiaros svorio mažinimo dietos	150
61	Per mažas svoris ir neigiama energijos pusiausvyra	153
62	Mityba ir vėžys, I	155
63	Mityba ir vėžys, II	157
64	Mityba ir širdies bei kraujagyslių ligos: etiologija	159
65	Mityba ir širdies bei kraujagyslių ligos: prevencija	161
66	Nepageidaujamos maisto sukeltos reakcijos ir įgimti medžiagų apykaitos sutrikimai	164

Visuomenės sveikata ir mityba sportuojant 167

67	Mitybos genomika	168
68	Mitybos kitimas	170
69	Sveikatai palankios mitybos skatinimas: visuomenės sveikatos perspektyva, I	173
70	Sveikatai palankios mitybos skatinimas: visuomenės sveikatos perspektyva, II	175
71	Sveikatai palankios mitybos skatinimas: dietologo vaidmuo	177
72	Mityba ir sportas, I	180
73	Mityba ir sportas, II	183

Maisto produktai, fitochemikalai, įskaitant funkcinis ir genetiškai modifikuotus produktus 187

74	Funkcionalusis maistas	188
75	Fitochemikalai	191
76	Genetiškai modifikuoti maisto produktai	194
77	Maisto produktų saugumas	197

Priedai 200

A1 priedas	Riebaluose tirpių vitaminų A, D, E ir K struktūros	200
A2 priedas	Vandenyje tirpių vitaminų tiamino, riboflavino, niacino, vitamino B ₆ , biotino, pantoteno rūgšties, folio rūgšties, vitamino B ₁₂ ir vitamino C struktūros	202
A3 priedas	Pagrindinių fitochemikalų klasių struktūros	204

Bibliografija 206

Rodyklė 210