

# TURINYS

PRATARMĖ... 7

1. REKOMENDUOJAMOS PAROS MAISTINIŲ MEDŽIAGŲ  
IR ENERGIJOS NORMOS ... 8

2. ENERGIJĄ TEIKIANČIOS MEDŽIAGOS ... 14

2.1. Baltymai. 14

2.2. Riebalai... 16

2.3. Angliavandeniai... 20

3. VITAMINAI... 23

3.1. Vitaminas A (retinolis)... 23

3.2. Vitaminas D (kalciferolis)... 24

3.3. Vitaminas E (tokoferolis)... 25

3.4. Vitaminas K (filochinonas)... 26

3.5. Vitaminas  $B_1$  (tiaminas)... 27

3.6. Vitaminas  $B_2$  (riboflavinas)... 27

3.7. Vitaminas PP (vitaminas  $B_3$ , nikotino rūgštis)... 28

3.8. Vitaminas  $B_6$  (piridoksolis)... 28

3.9. Folio rūgštis ... 28

3.10. Vitaminas  $B^5$  (pantoteno rūgštis)... 29

3.11. Vitaminas H (biotinas)... 29

3.12. Vitaminas  $B_{12}$  (kobalaminas)... 30

3.13. Vitaminas C (askorbo rūgštis) ... 30

4. MINERALINĖS MEDŽIAGOS ...	31
4.1. Kalcis (Ca) ...	31
4.2. Fosforas (P) ...	31
4.3. Kalis (K) ...	32
4.4. Natris (Na) ...	32
4.5. Magnis (Mg) ...	33
4.6. Geležis (Fe) ...	33
4.7. Chloras (Cl) ...	34
4.8. Siera (S) ...	34
4.9. Manganas (Mn) ...	34
4.10. Jodas (J) ...	35
4.11. Fluoras (F) ...	35
4.12. Varis (Cu) ...	36
4.13. Chromas (Cr) ...	36
4.14. Cinkas (Zn) ...	37
4.15. Selenas (Se) ...	37
5. LIETUVOS GYVENTOJŲ FAKTINĖS MITYBOS BŪKLĖ ...	38
6. KŪNO MASĖS INDEKSAS IR JO VERTINIMAS ...	43
7. MITYBOS SUBALANSAVIMO VERTINIMAS ...	46
8. UŽDUOTYS STUDENTAMS ...	50
9. KLAUSIMAI STUDENTAMS ...	52
10. REKOMENDUOJAMA LITERATŪRA ...	54
11. NAUDOTA LITERATŪRA ...	55