

20-3442

ДУБЛЕТ

А. А. Варивода, И. В. Соболев

**МЕТОДОЛОГИЯ НАУКИ О ПИЩЕ**

Учебное пособие

20-03443

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
аграрный университет имени И. Т. Трубилина»**

**А. А. Варивода, И. В. Сობоль**

## **МЕТОДОЛОГИЯ НАУКИ О ПИЩЕ**

Учебное пособие

Краснодар  
КубГАУ  
2020

УДК 664:001.8(075.8)  
ББК 65.305.7  
В18

**Рецензенты:**

**Г. И. Касьянов** – доктор технических наук, профессор,  
(Кубанский государственный технологический университет);

**Н. В. Сокол** – доктор технических наук, профессор,  
(Кубанский государственный аграрный университет)

**Варивода А. А.**

**В18** Методология науки о пище : учеб. пособие / А. А. Варивода, И. В. Соболев. – Краснодар : КубГАУ, 2020. – 143 с.

**ISBN 978-5-907346-08-6**

Учебное пособие содержит сведения о роли питания и отдельных нутриентов в процессах жизнедеятельности организма человека, потребности в основных нутриентах и энергии. Приведены основные теории традиционного и нетрадиционного питания. Внимание уделено последствиям несбалансированности пищевых рационов. Показаны особенности питания определенных групп населения в зависимости от возраста, пола, профессиональных особенностей, физиологического состояния организма и здоровья человека.

Предназначено для магистров по направлению подготовки 19.04.02 Продукты питания из растительного сырья.

УДК 664:001.8(075.8)  
ББК 65.305.7

© Варивода А. А.,  
Соболев И. В., 2020  
© ФГБОУ ВО «Кубанский  
государственный аграрный  
университет имени  
И. Т. Трубилина», 2020

**ISBN 978-5-907346-08-6**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. РОЛЬ ПИТАНИЯ В ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА.....	5
1.1 Актуальные проблемы питания и прогнозы их решения.....	5
1.2 Функции пищи в организме человека и их классификация.....	9
ГЛАВА 2. ВЗАИМОСВЯЗЬ ЗДОРОВЬЯ И ПИТАНИЯ.....	12
ГЛАВА 3. ОЦЕНКА СТРУКТУРЫ ПИТАНИЯ И ПИЩЕВОГО СТАТУСА.....	27
3.1 Белки и их значение в питании человека.....	30
3.1.1 Роль белков в организме.....	30
3.1.2 Классификация и характеристика пищевых белков.....	31
3.1.3 Аминокислоты и их значение в питании.....	33
3.1.4 Показатели биологической ценности белков.....	35
3.1.5 Рекомендуемые средние нормы белков в суточном рационе.....	40
3.2 Липиды и их значение в питании человека.....	41
3.2.1 Роль липидов в организме.....	41
3.2.2 Классификация и характеристика липидов и жирных кислот.....	43
3.2.4 Рекомендуемые средние нормы липидов в суточном рационе.....	49
3.3 Углеводы и их значение в питании человека.....	51
3.3.1 Роль углеводов в организме человека.....	51
3.3.2 Классификация и характеристика различных групп углеводов.....	52
3.3.3 Рекомендуемые средние нормы углеводов в суточном рационе.....	57
3.4 Витамины и их значение в питании человека.....	58
3.5 Минеральные вещества и их значение в питании человека.....	72
ГЛАВА 4. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ.....	78
ГЛАВА 5. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ.....	91
5.1 Принципы составления рационов для разных групп населения.....	91
5.2 Принципы составления блюд для отдельных приемов пищи.....	93
ГЛАВА 6. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ.....	96
6.1 Характеристика лечебно-профилактических рационов для людей, работающих в цехах с вредными условиями.....	96
6.2 Питание населения в условиях неблагоприятного действия факторов окружающей среды.....	102
ГЛАВА 7. ПРОДУКТЫ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ СВОЙСТВАМИ.....	107
7.1 Ингредиентный состав функциональных продуктов.....	107
7.2 Классификация и основы технологии функциональных продуктов.....	109
7.3 Биологически активные добавки – физиологически функциональные пищевые ингредиенты.....	110
ГЛАВА 8. РОЛЬ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ В ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ.....	117
8.1 Требования к построению рационов диетического питания.....	121
8.2 Базисные диеты. Номерная система диет.....	128
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	140
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	141