

16-1049

ДУБЛЕТ

М. П. Могильный, Т. В. Шленская

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОИЗВОДСТВА ПРОДУКЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

(принципы здорового питания:
рекомендации, правила,
характеристика)

16-01050



ДЕЛИ
ПЛЮС

М.П. Могильный, Т.В. Шленская

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОИЗВОДСТВА ПРОДУКЦИИ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
(принципы здорового питания: рекомендации,
правила, характеристика)**

Под редакцией М.П. Могильного

Учебное пособие

Рекомендовано Учебно-методическим объединением по образованию в области технологии продукции и организации общественного питания в качестве учебного пособия при подготовке магистров по направлению подготовки 260800 и 19.04.04 – Технология продукции и организация общественного питания

Москва
ДеЛи плюс
2015

УДК 641/642(0.75.8)

ББК 36.99я73

М74

Рецензенты:

генеральный директор санатория «Пятигорский нарзан», г. Пятигорск

Т.А. Чумакова;

зам. директора по лечебной работе, врач-диетолог санатория
«Пятигорский нарзан», г. Пятигорск *М.К. Завидная*

Могильный М.П., Шленская Т.В.

М74 Организация производства продукции здорового питания (принципы здорового питания: рекомендации, правила, характеристика). Учебное пособие / под ред. М.П. Могильного – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 180 с.

ISBN 978-5-905170-73-7

В учебном пособии приведены рекомендации научного совета по медицинским проблемам питания при МЗ РФ и РАН; проблемной комиссии «Эпидемиология и проблемы здорового питания» НИИ питания по организации здорового питания. Содержатся основные примеры здорового, рационального питания, основанные на выборе пищевых продуктов и рекомендации по построению ежедневных рационов.

Пособие предназначено студентам, магистрам, аспирантам, специалистам в области организации питания здорового и больного населения. Материал может быть рекомендован для пропаганды принципов здорового питания.

УДК 641/642(0.75.8)

ББК 36.99я73

ISBN 978-5-905170-73-7

© Могильный М.П., Шленская Т.В., 2015

© Оформление. ДеЛи плюс, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	3
Введение.....	5
Раздел 1. Политика в области питания	6
Раздел 2. Питание и здоровье	10
Раздел 3. Наука о питании	13
Раздел 4. Формула здорового питания	15
4.1. Первый закон правильного питания.....	16
4.2. Второй закон правильного питания.....	20
4.2.1. Состав пищи.....	20
4.2.2. Незаменимые пищевые вещества.....	23
4.2.3. Индекс массы тела.....	45
4.2.4. Построение рационов питания.....	46
4.2.5. Характеристика основных групп продуктов.....	50
Раздел 5. Влияние технологической обработки пищевых продуктов на качество продукции	75
5.1. Способы обработки продуктов питания.....	75
5.2. Пищевые отравления.....	82
5.3. Правила безопасности приготовления пищи и личной гигиены.....	83
Раздел 6. Принципы здорового питания	85
Раздел 7. Перспективы развития здорового питания	97
7.1. Общие направления.....	97
7.2. Потребление белка.....	99
7.3. Потребление кальция.....	99
7.4. Потребление пищевых добавок.....	100
7.5. Характеристика биологически активных веществ.....	100
Раздел 8. Общие принципы построения рационов для практически здоровых людей	106
8.1. Основные задачи.....	106
8.2. Рекомендуемые продукты и блюда.....	108
8.3. Рекомендуемые специальные продукты.....	111
Раздел 9. Особенности диетического питания	116
9.1. Основные принципы диетического (лечебного) питания.....	116
9.2. Тактика диетотерапии.....	118
9.3. Требования к составлению меню.....	119
9.4. Режим питания.....	120
9.5. Характеристика стандартных диет.....	121
9.6. Стандартизация лечебного питания.....	139
Раздел 10. Основные направления развития технологий для производства продуктов здорового питания	145
10.1. Состояние и перспективы развития продуктов здорового питания.....	145
10.2. Инновационные технологии при производстве продуктов здорового питания.....	148
10.3. Развитие новых технологий в пищевой промышленности.....	150
10.4. Перспективы развития общественного питания.....	150
Раздел 11. Контрольные вопросы	154
Приложения	173
Список литературы	177