

613.2

I 38

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII AL REPUBLICII MOLDOVA

UNIVERSITATEA DE STAT DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE
„NICOLAE TESTEMIȚANU”

Gheorghe OSTROFEȚ, Cătălina CROITORU,
Elena CIOBANU, Aliona TIHON

CURS DE IGIENA ALIMENTAȚIEI

Volumul 4

Chișinău
Centrul Editorial-Poligrafic Medicina
2021

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
AL REPUBLICII MOLDOVA

I 38

UNIVERSITATEA DE STAT DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE
„NICOLAE TESTEMIȚANU”

Igiena Generală

Gheorghe OSTROFEȚ, Cătălina CROITORU,
Elena CIOBANU, Aliona TIHON

Curs de igiena alimentației

Volumul 4

765037



SL3

Chișinău
Centrul Editorial-Poligrafic *Medicina*
2021

CUPRINS

INTRODUCERE	3
CAPITOLUL I. APRECIEREA CANTITATIVĂ A RAȚIEI	
ALIMENTARE (Gh. Ostrofeț, E. Ciobanu, C. Croitoru).....	6
1.1. Activitatea medicilor curativi în organizarea și evaluarea alimentației individuale.....	11
1.2. Consumul de energie și valoarea energetică a alimentelor.....	14
1.3. Alimentația rațională. Principiile ei.....	17
1.4. Necesarul energetic al organismului uman.....	18
1.5. Statutul nutrițional.....	21
1.6. Metode de determinare a greutateii corporale ideale.....	27
1.7. Determinarea consumului diurn de energie.....	36
CAPITOLUL 2. APRECIEREA CALITATIVĂ A RAȚIEI	
ALIMENTARE (Gh. Ostrofeț).....	57
2.1. Substanțele (trofinele) alimentare.....	58
2.1.1. Proteinele. Importanța lor în alimentație.....	59
2.1.2. Lipidele. Importanța lor în alimentație.....	70
2.1.3. Glucidele. Importanța lor în alimentație.....	75
2.2. Sărurile minerale. Importanța lor în alimentație.....	79
2.2.1. Elementele minerale cu caracter bazic (cationii).....	82
2.2.2. Elementele minerale cu caracter acid (anionii).....	86
2.2.3. Biomicroelementele.....	87
2.3. Vitaminele. Importanța lor în alimentație.....	91
2.3.1. Vitaminele liposolubile.....	93
2.3.2. Vitaminele hidrosolubile.....	100
2.4. Aspecte biochimice ale digestiei produselor alimentare.....	108
2.5. Particularitățile alimentației la efectuarea muncii fizice și a celei intelectuale.....	111
CAPITOLUL 3. PATOLOGII ȘI INTOXICAȚII ALIMENTARE	
(Gh. Ostrofeț, C. Croitoru).....	113
3.1. Patologii alimentare.....	113
3.2. Intoxicații alimentare.....	117
3.2.1. Intoxicațiile alimentare microbiene.....	119
3.2.2. Intoxicațiile alimentare nemicrobiene.....	152
3.2.3. Intoxicații alimentare de etiologie necunoscută.....	175
3.2.4. Examinarea sanitaro-epidemiologică a intoxicațiilor alimentare.....	176

CAPITOLUL 4. PRODUSELE ALIMENTARE	
(Gh. Ostrofeț).....	179
4.1. Laptele și produsele lactate.....	188
4.2. Carnea și produsele din carne.....	202
4.3. Peștele.....	210
4.4. Ouăle.....	212
4.5. Legumele și fructele.....	217
4.5.1. Legumele.....	217
4.5.2. Fructele.....	221
4.6. Cerealele.....	223
4.7. Grăsimile alimentare.....	229
4.8. Produse zaharoase.....	231
4.9. Băuturi.....	233
CAPITOLUL 5. ALIMENTAȚIA DE PROTECȚIE ÎN MEDIUL OCUPAȚIONAL (E. Ciobanu).....	239
CAPITOLUL 6. ALIMENTAȚIA VÂRSTNICILOR (C. Croitoru).....	244
CAPITOLUL 7. ADITIVII ALIMENTARI (A. Tihon)	262
7.1. Definiția, clasificarea și codificarea aditivilor alimentari.....	262
7.2. Sursele aditivilor alimentari.....	267
7.3. Aditivii alimentari periculoși pentru sănătate.....	270
LISTA ABREVIERILOR.....	273
BIBLIOGRAFIE.....	275
Anexa 1. Farfuria alimentației sănătoase	282
Anexa 2. Piramida alimentației sănătoase.....	283
Anexa 3. Tabelul determinării Indecelui Masei Corporale (IMC).....	285
Anexa 4. Coeficientul momentan al activității fizice.....	286
Anexa 5. Consumul diurn de energie al populației adulte fără activitate fizică (metabolismul bazal+ADSA).....	294
Anexa 6. CRITERII de acordare gratuită a alimentației de protecție și a preparatelor vitaminoase.....	295