

B13, 2
SC1



INSTITUTUL DE FIZIOLOGIE ȘI SANOCREATOLOGIE

*Abordarea individuală este întotdeauna
mai bună decât soluțiile standard*

**SISTEMUL DE
ALIMENTAȚIE
DIFERENȚIATĂ
ÎN RAPORT CU TIPUL
CONSTITUȚIEI
(RECOMANDĂRI)**

613.2
S 61



INSTITUTUL DE FIZIOLOGIE ȘI
SANOCREATOLOGIE

**Abordarea individuală este întotdeauna
mai bună decât soluțiile standard**

SISTEMUL DE ALIMENTAȚIE DIFERENȚIATĂ ÎN RAPORT CU TIPUL CONSTITUȚIEI

(RECOMANDĂRI)

757218
Universitatea de Stat de
Medicină și Farmacie
«Nicolae Testemițanu»
Biblioteca Științifică Medicină

sl.2

Chișinău 2019

CUPRINS

Introducere	4
1. PRINCIPIILE DE BAZĂ ALE SISTEMULUI DE ALIMENTAȚIE DIFERENȚIATĂ ÎN RAPORT CU TIPUL CONSTITUȚIEI	6
1.1. Tipul constituției – ca criteriu al individualizării	6
1.2. Principiul optimizării funcționării metabolice și morfofiziologice	9
1.3. Principiul diferențierii produselor alimentare	12
1.4. Principiul respectării particularităților funcționale ale tractului gastro-intestinal	13
2. TESTAREA TIPURILOR DE CONSTITUȚIE	16
3. TIPUL ASTENIC DE CONSTITUȚIE	20
3.1. Particularitățile metabolismului	20
3.2. Particularitățile fiziologice ale tractului gastro-intestinal	21
3.3. Principalele algoritmi ale alimentației tipului astenic	26
3.3.1. Optimizarea structurii calorice a alimentației	26
3.3.2. Diferențierea produselor alimentare	29
4. TIPUL NORMOSTENIC DE CONSTITUȚIE	36
4.1. Particularitățile metabolismului	36
4.2. Particularitățile funcționale ale tractului gastro-intestinal	36
4.3. Principalele algoritmi ale alimentației tipului normostenic	39
4.3.1. Particularitățile optimizării structurii calorice	39
4.3.2. Consumul diferențiat al produselor alimentare	41
5. TIPUL HIPERSTENIC DE CONSTITUȚIE	45
5.1. Particularitățile metabolismului	45
5.2. Particularitățile funcției acidopietice a stomacului la tipul hiperstenic de constituție	46
5.3. Algoritmurile alimentației reprezentanților tipului hiperstenic de constituție	48
5.3.1. Optimizarea structurii calorice a rațiilor alimentare	48
5.3.2. Diferențierea produselor alimentare în elaborarea rațiilor alimentare	50
6. REGIMUL ALIMENTAR	56