

675.2
S96

NUTRIȚIA , UMANĂ

Ghid practic

Luminița Suveică

Chișinău, 2020



673.2
S 96

NUTRIȚIA UMANĂ

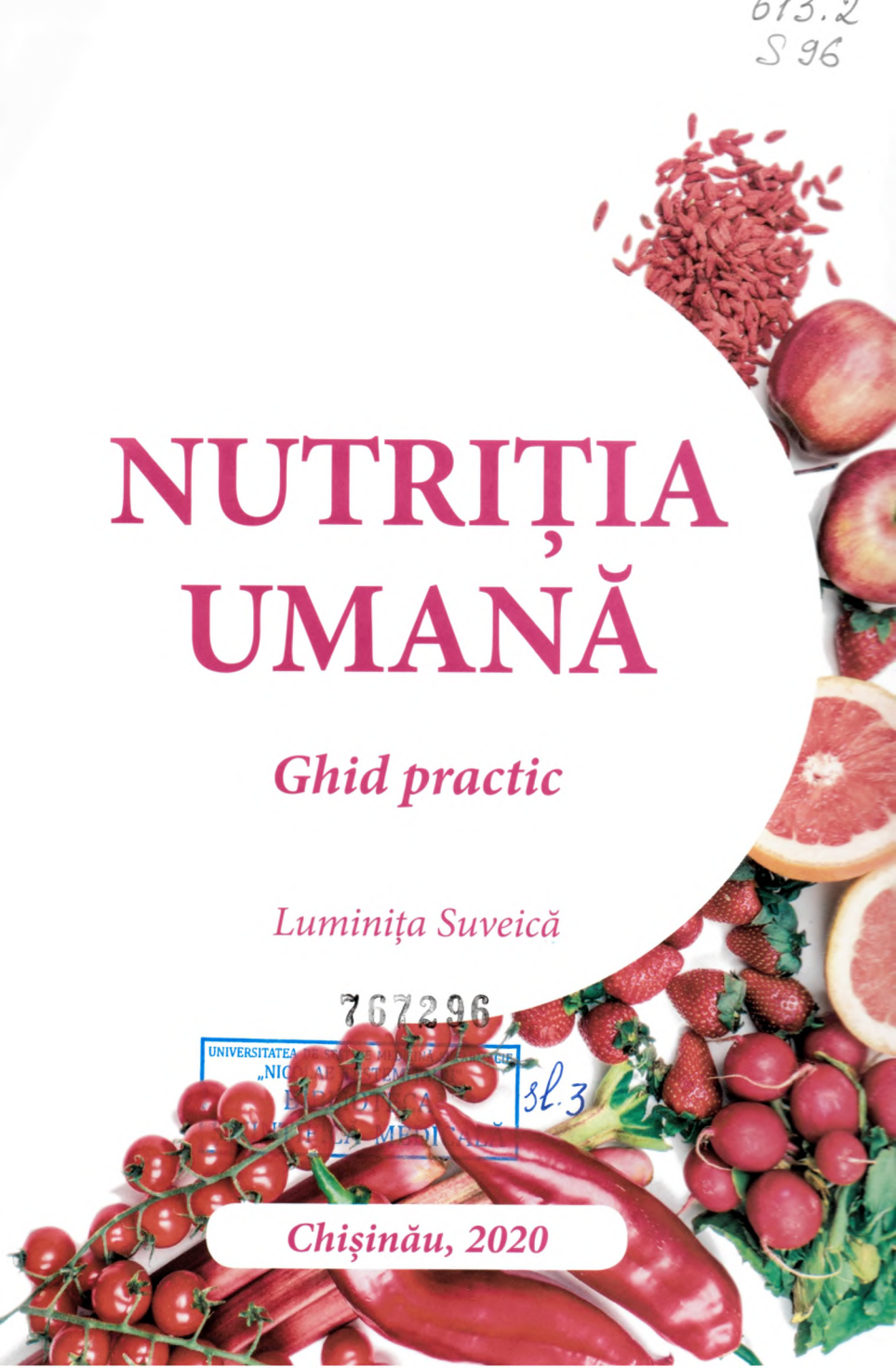
Ghid practic

Luminița Suveică

767296



Chișinău, 2020



Cuprins

| | |
|--|-----|
| PREFAȚĂ | 5 |
| INTRODUCERE | 7 |
| CAPITOLUL I ALIMENTAȚIA ECHILIBRATĂ | 8 |
| 1.1. Unele reperi privind alimentația echilibrată | 8 |
| 1.2. Principiile nutritive | 9 |
| 1.2.1. Proteinele | 9 |
| 1.2.2. Lipidele | 17 |
| 1.2.3. Glucidul | 21 |
| 1.2.4. Vitaminele | 24 |
| 1.2.5. Sărurile minerale | 38 |
| 1.3. Recomandări nutriționale | 51 |
| 1.3.1. Piramida alimentară | 51 |
| 1.3.2. Grupele alimentare | 54 |
| 1.3.3. Calitatea alimentelor | 59 |
| CAPITOLUL II FIZIOLOGIA ALIMENTAȚIEI | 64 |
| 2.1. Noțiuni generale | 64 |
| 2.2. Structura și funcțiile sistemului digestiv | 67 |
| 2.3. Digestia și absorbția nutrienților | 72 |
| 2.4. Factorii care afectează digestia | 76 |
| CAPITOLUL III APRECIEREA STATUTULUI NUTRIȚIONAL | 79 |
| 3.1. Indicatorii de evaluare a statutului nutrițional | 79 |
| 3.2. Determinarea cheltuielilor energetice | 84 |
| CAPITOLUL IV PARTICULARITĂȚILE NUTRIȚIONALE | 92 |
| 4.1. Nutriția pe grupe de vârstă | 92 |
| 4.2. Nutriția pe timp de post | 100 |



| | |
|---|------------|
| 4.3. Dieta sezonieră..... | 107 |
| 4.3.1. Dieta de primăvară..... | 107 |
| 4.3.2. Dieta de vară..... | 110 |
| 4.3.3. Dieta de toamnă..... | 112 |
| 4.3.4. Dieta de iarnă..... | 113 |
| 4.4. Dieta prin detoxificare..... | 115 |
| CAPITOLUL V MANAGEMENTUL NUTRIȚIONAL AL BOLILOR..... | 120 |
| 5.1. Aspecte generale ale dietoterapiei..... | 120 |
| 5.2. Factorii de risc ai bolilor nutriționale..... | 122 |
| 5.3. Afecțiunile stomacului..... | 128 |
| 5.4. Afecțiunile intestinale..... | 139 |
| 5.5. Afecțiunile ficatului..... | 151 |
| 5.6. Afecțiunile colecistului..... | 157 |
| 5.7. Afecțiunile pancreasului..... | 158 |
| 5.8. Diabetul zaharat..... | 160 |
| 5.9. Bolile cardiovasculare..... | 164 |
| 5.10. Bolile pulmonare..... | 166 |
| 5.11. Osteoporoza..... | 168 |
| 5.12. Obezitatea..... | 169 |
| 5.13. Denutriția..... | 174 |
| 5.14. Nutriția în îngrijiri paliative..... | 178 |
| REFERINȚE BIBLIOGRAFICE..... | 200 |