

613.2  
014  
MINISTERUL SĂNĂTĂȚII AL REPUBLICII MOLDOVA

UNIVERSITATEA DE STAT DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE  
„NICOLAE TESTEMIȚANU”

ALEXEI CHIRLICI, ULIANA JALBĂ

# IGIENA ALIMENTAȚIEI

Chișinău  
Centrul Editorial-Poligrafic Medicina  
2021

613.2  
C44

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII AL REPUBLICII MOLDOVA  
UNIVERSITATEA DE STAT DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE  
„NICOLAE TESTEMIȚANU”

ALEXEI CHIRLICI, ULIANA JALBĂ

# IGIENA ALIMENTAȚIEI

Sub redacția doctorului habilitat în științe medicale,  
profesorului universitar, Om emerit  
Grigore Friptuleac

765074



SL3

Chișinău  
Centrul Editorial-Poligrafic *Medicina*  
2021

## CUPRINS

<b>Introducere</b> .....	4
<b>Istoria igienei alimentației</b> .....	6
<b>Partea I. NUTRIȚIA</b> .....	20
<b>Capitolul 1. Metabolismul energetic al organismului uman</b> .....	20
<b>Capitolul 2. Proteinele: valoarea biologică și nutritivă, sursele și normele</b> .....	25
<b>Capitolul 3. Lipidele: valoarea biologică și nutritivă, sursele și normele</b> .....	31
<b>Capitolul 4. Glucidele: valoarea biologică și nutritivă, sursele și normele</b> .....	37
<b>Capitolul 5. Vitaminele: rolul în nutriție, sursele și normele</b> .....	44
<b>Capitolul 6. Elementele minerale: rolul în nutriție, sursele și normele</b> .....	70
<b>Capitolul 7. Alimentația rațională a omului sănătos</b> .....	86
<b>Capitolul 8. Alimentația femeilor gravide și a mamelor care alăptează copiii</b> ..	91
<b>Capitolul 9. Alimentația sugarului</b> .....	95
<b>Capitolul 10. Alimentația persoanelor de vârstă înaintată</b> .....	102
<b>Capitolul 11. Alimentația persoanelor care prestează munca intelectuală</b> .....	107
<b>Capitolul 12. Alimentația persoanelor care prestează munca fizică</b> .....	109
<b>Capitolul 13. Alimentația profilactică</b> .....	112
<b>Capitolul 14. Alimentația dietetică</b> .....	119
<b>Partea a II. IGIENA ȘI SIGURANȚA ALIMENTELOR</b> .....	138
<b>Capitolul 15. Produsele cerealiere și leguminoasele uscate</b> .....	138
<b>Capitolul 16. Laptele și produsele lactate</b> .....	150
<b>Capitolul 17. Carnea și produsele din carne</b> .....	159
<b>Capitolul 18. Peștele și produsele din pește</b> .....	171
<b>Capitolul 19. Ouăle și produsele din ouă</b> .....	178
<b>Capitolul 20. Grăsimile alimentare</b> .....	184
<b>Capitolul 21. Legumele, fructele, pomușoarele</b> .....	191
<b>Capitolul 22. Produsele zaharoase</b> .....	201
<b>Capitolul 23. Conservarea produselor alimentare</b> .....	209
<b>Capitolul 24. Aditivii alimentari</b> .....	221
<b>Capitolul 25. Intoxicațiile alimentare și profilaxia lor</b> .....	230
<b>Capitolul 26. Substanțele alogene din alimente</b> .....	243
<b>Capitolul 27. Pesticidele</b> .....	260
<b>Capitolul 28. Igiena materialelor și obiectelor, care vin în contact cu alimentele</b> .....	269
<b>BIBLIOGRAFIE</b> .....	284