



WPROWADZENIE DO ODŻYWIANIA CZŁOWIEKA

(podsumowanie lekcji)

kurs „Żywienie człowieka – wprowadzenie do dietetyki”

Szkoła Medycyny Naturalnej

Marta Pyrchala-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

Nauka o odżywianiu jest nauką o pożywieniu i czynnościach z nim związanych oraz jego komponentach – składnikach odżywczych i ich funkcjach w organizmie.

Składnik odżywczy to substancja, która dostarcza organizmowi możliwość pełnienia określonych funkcji.

Główne grupy składników odżywczych to mikroskładniki i makroskładniki.

Makroskładniki to:

Węglowodany,

Białka,

Tłuszcze,

Woda.

Mikroskładniki to:

Witaminy,

Sole mineralne.

Energia pożywienia jest mierzona w **kilokaloriach** (kcal).

Generalnie **jedna kilokaloria oznacza ilość energii, która jest potrzebna do podniesienia temperatury wody o jeden stopień**. Natomiast energia pożywienia jest szacowana w urządzeniu zwanym **kalorymetrem**.

Kilokalorie są potocznie i powszechnie nazywane kaloriami. Jest to nazewnictwo nieprawidłowe.

Dużym zainteresowaniem dietetyków i naukowców cieszą się substancje nieodżywcze, które zdają się przynosić wyraźne korzyści dla zdrowia. Są to:

Substancje fotochemiczne – chemikalia pochodzące od roślin,

Substancje zoochemiczne – związki chemiczne pochodzenia zwierzęcego.

Żywność funkcjonalna to żywność prozdrowotna, która zawiera albo fitochemikalia albo zoochemikalia albo obydwa rodzaje tych substancji.

Marta Pyrchala-Zarzycka

Astro Salus Education Ltd

Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE

www.astrosalus.pl

www.astrosalus.com

<http://kosmetyka-fitness.pl>

www.magia-zycia.com.pl

www.sukces-biznes.pl

www.edukacja-domowa.pl

BLOGI

<http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/>

<http://astrosalus.pl/reiki/>

<http://kosmetyka-fitness.pl/ona/>

<http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/>

<http://sukces-biznes.pl/sukces/>

www.edukacja-domowa.pl/rozwój-dzieci