

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

ТИПЫ ПИТАНИЯ

Учебное пособие

Рекомендовано ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет», для обучающихся по образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 12.03.04 Биотехнические системы и технологии

Оренбург
2017

Содержание

Введение	4
1 Основы питания	7
1.1 Жиры.....	7
1.2 Белки и аминокислоты.....	10
1.3 Углеводы.....	13
1.5 Минералы и микроэлементы	18
1.6 Биологическая роль химических элементов.....	20
1.7 Обмен веществ в организме.....	23
2 Практическая часть	29
2.1 Вид практической работы.....	30
2.2 Варианты самостоятельных работ студентов.....	30
3 Пример оформления.....	34
3.1 Физиологическая роль хрома	34
3.2 Типы питания	39
3.2.1 Питание школьников – составляем оптимальное меню	39
3.2.2 Тип питания «Стройная девушка»	50
3.3 Собственное питание	53
Список использованных источников	77
Приложение А Процентное соотношение белков, жиров и углеводов (БЖУ)..	79
Приложение Б Состав продуктов.....	81
Приложение В Продукты питания по группам крови	90

Вариант 2

1. Витамин Д
2. Питание при заболевании печени
3. Ваш тип питания

Вариант 3

1. Витамин Е
2. Питание при аллергических заболеваниях
3. Ваш тип питания

Вариант 4

1. Витамин К
2. Питание при заболевании псориаз
3. Ваш тип питания

Вариант 5

1. Витамин В1
2. Питание при ожирении
3. Ваш тип питания

Вариант 6

1. Витамин В2
2. Питание при заболевании мочепускающей системы
3. Ваш тип питания

Вариант 7

1. Витамин Ниацин
2. Питание при заболевании язвенной болезни желудка
3. Ваш тип питания

Таблица В.13 - Продукты питания (прочие напитки) по группе крови

Группа Крови				Прочие напитки
I	II	III	IV	
1	2	3	4	5
0	0	0	0	Вино Белое
0	+	0	0	Вино Красное
-	-	-	-	Водка
-	-	-	-	Кока-Кола
-	-	-	-	Коньяк
-	+	0	+	Кофе Черный
-	-	-	-	Лимонад
-	-	-	-	Настойки На Спирту
0	-	0	0	Пиво
+	-	-	0	Содовые Напитки
0	+	+	+	Чай Зеленый
-	-	0	-	Чай Черный