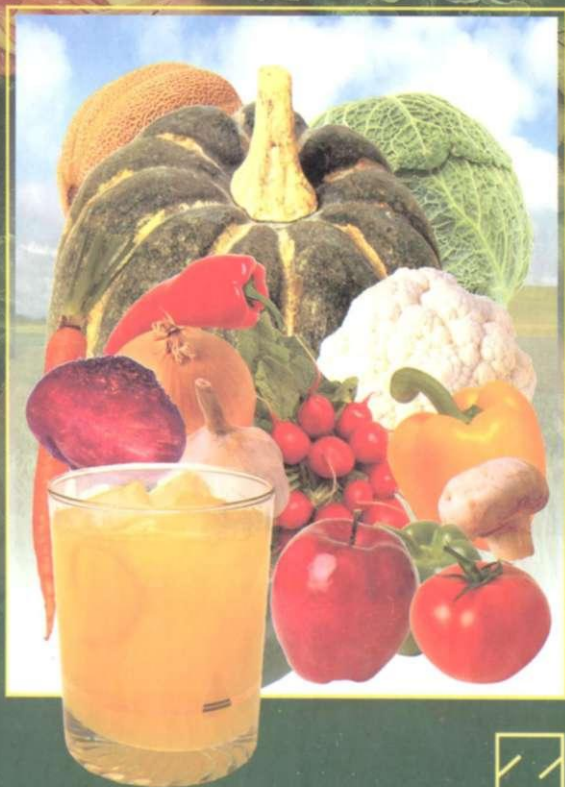


# ПИТАНИЕ

dtv-Atlas



УДК 612.3/613.2  
ББК 51.23  
Х26

## dtv-Atlas Ernährung

Gaby Hauber-Schwenk / Michael Schwenk

Grafische Gestaltung der Abbildungen Jörg Mair

Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München, 2000

Перевод с немецкого В.М. Элькина

**Хаубер-Швенк Г., Швенк М.**

X26 Питание: dtv-Atlas: Пер. с нем. / Худож. Йорг Майр. —  
М.: Рыбари, 2004. — 182 с.: ил.  
ISBN 5-93763-006-8 (рус.)  
ISBN 3-423-03237-5 (нем.)

"Питание: dtv-Atlas" — это уникальный справочник, в котором можно найти научно обоснованные ответы на многие вопросы, важные для каждого человека, относительно рационального питания и здорового образа жизни. Авторам удалось в книге относительно небольшого объема подать максимальное количество полезной информации, в частности по таким важнейшим проблемам, как свойства питательных веществ, продукты питания, созданные с помощью генной инженерии, облученные продукты питания, болезни, возникающие вследствие нарушения органических требований к питанию, диеты и многие другие. Цветные иллюстрации дополняют содержание соответствующих текстов и помогают читателю получить необходимую информацию быстро и в доступной форме.

Издание рассчитано на широкий круг читателей. Книга будет полезной специалистам, которые имеют дело с питанием как важнейшим средством сохранения здоровья и обеспечения здорового образа жизни человека или с изготовлением продуктов питания.

УДК 612.3/613.2

ББК 51.23

*Издание осуществлено на основе лицензионного договора издательства "Рыбари" с издательством "Deutscher Taschenbuch Verlag", которому принадлежат все права на оригинал. Использование перевода книги (полностью или частично) возможно только с письменного разрешения издательства "Рыбари".*

ISBN 5-93763-006-8 (рус.)

ISBN 3-423-03237-5 (нем.)

© 2000 Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, Munich / Germany

© Издательство "Рыбари", перевод на русский язык, изготовление оригинал-макета, 2004

## Содержание

Предисловие к немецкому изданию	7	Поваренная соль, пряности и зелень	69
Предисловие к изданию на русском языке	7	Сахар, заменители сахара и сладкие вещества	71
<b>Человек, питание и окружающая среда</b>	10	Безалкогольные напитки	73
Продовольственная ситуация в мире	11	Кофе, чай, какао, алкогольные напитки	75
Продовольственная ситуация в развивающихся странах	13	Современные пищевые продукты	77
Продовольственная ситуация в Центральной Европе	15	<b>Обработка и переработка продуктов питания</b>	78
Экология питания	17	Качество продуктов питания	79
<b>Основные понятия науки о питании</b>	18	Обработка продуктов питания высокой температурой	81
Строение человеческого организма	19	Физические технологии консервирования	83
Обмен веществ: биохимические основы	21	Химическое консервирование пищевых продуктов	85
Обмен питательных веществ	23	Пищевые красители	87
Пищеварение I	25	Другие добавки	89
Пищеварение II	27	Упаковка продуктов питания	91
Потребность в энергии	29	Генная технология	93
Голод и жажда	31	Пищевое законодательство	95
Вкус и запах	33	Наблюдение над продуктами питания	97
<b>Питательные вещества и их функции</b>	34	<b>Вредные вещества и возбудители болезней</b>	98
Белок	35	Растительные, грибные, животные яды	99
Жиры	37	Микроорганизмы	101
Углеводы	39	Губчатая энцефалопатия и паразиты	103
Балластные вещества	41	Остатки лекарств	105
Витамины	43	Средства защиты растений	107
Минеральные вещества	45	Устойчивые органические соединения	109
Микроэлементы	47	Нитрат, нитрит, нитрозамины	111
Вода	49	Тяжелые металлы	113
Кислоты и основания	51	Радиоактивность	115
<b>Продукты питания</b>	52	Токсикологическое испытание	117
Зерно и зерновые продукты	53	<b>Питание в соответствии с жизненными ситуациями</b>	118
Фрукты	55	Питание младенцев и маленьких детей	119
Овощи, бобовые и картофель	57	Питание школьников	121
Молоко и молочные продукты	59	Питание беременных и кормящих женщин	123
Мясо и мясопродукты	61		
Рыба, моллюски и беспозвоночные	63		
Яйца	65		
Пищевые жиры и масла	67		

Питание пожилых людей .....	125	Непереносимость пищевых про-	
Питание профессиональных		дуктов .....	151
спортсменов .....	127	Кариес и пародонтоз .....	153
Питание через зонд и жидкое		Нарушения питания .....	155
питание .....	129	Алкоголизм .....	157
Парентеральное кормление .....	131	Рекомендации Немецкого обще-	
<b>Болезни, обусловленные пита-</b>		ства питания .....	159
<b>нием</b> .....	132	Полноценное питание .....	161
Излишний вес .....	133	Голодание .....	163
Диабет .....	135	Вегетарианство .....	165
Повышенное кровяное давление ...	137	Диеты для похудения .....	167
Нарушения жирового обмена		Макробиотика .....	169
и артериосклероз .....	139	Антропософское питание .....	171
Подагра .....	141	Диеты против рака .....	173
Заболевания почек .....	143	<b>Список литературы</b> .....	174
Заболевания органов пищева-		<b>Источники рисунков</b> .....	175
рения .....	145	<b>Указатель</b> .....	177
Раковые заболевания .....	147	<b>Список сокращений</b> .....	182
Аллергии .....	149		