

TURINYS

IVADAS	5
I. MITYBOS MOKSLO ŠALTINIAI IR LIETUVIŲ MITYBOS ISTORINĖ APŽVALGA	6
II. SVEIKOS MITYBOS PRINCIPAI IR PAGRINDINĖS TAISYKLĖS	15
2.1. Sveikos mitybos principai	15
2.2. Sveikos mitybos taisyklės	15
III. MITYBOS REŽIMAS	23
IV. PAGRINDINĖS MAISTO MEDŽIAGOS	24
4.1. Maisto medžiagos ir jų reikšmė	24
4.1.1. Baltymai	24
4.1.2. Riebalai	26
4.1.3. Angliavandeniai	28
V. BIOLOGIŠKAI AKTYVIOS MEDŽIAGOS	31
5.1. Vitaminai	31
5.1.1. Riebaluose tirpūs vitaminai	31
5.1.2. Vandenyje tirpūs vitaminai	32
5.2. Mineralinės medžiagos	34
5.2.1. Makroelementai	34
5.2.2. Mikroelementai	36
VI. SVEIKOS MITYBOS PIRAMIDĖ	38
VII. MAISTO PRODUKTŲ GRUPĖS	41
7.1. Duona, grūdai, bulvės	41
7.2. Vaisiai ir daržovės	43
7.3. Pienas ir pieno produktai	50
7.3.1. Pienas	50
7.3.2. Rauginti pieno produktai	52
7.4. Mėsa, paukštiena, žuvis, ankštiniai, kiaušiniai, riešutai	54
7.4.1. Mėsa ir jos produktai	54
7.4.2. Paukštiena	55
7.4.3. Žuvis ir jos produktai	55
7.4.4. Ankštiniai	57
7.4.5. Kiaušiniai	58
7.4.6. Riešutai	58

VIII. PRIESKONIAI	61
8.1. Sėkliniai prieskoniai	63
8.2. Vaisiniai prieskoniai	64
8.3. Žiediniai prieskoniai	67
8.4. Lapiniai prieskoniai	67
8.5. Žieveliniai prieskoniai	68
8.6. Šakniniai prieskoniai	68
IX. MAISTO PRIEDAI IR JŲ GALIMAS	
POVEIKIS SVEIKATAI	70
9.1. Dažikliai	72
9.1.1. Natūralūs maisto dažikliai	73
9.1.2. Natūralių maisto dažiklių charakteristika	74
9.1.3. Sintetiniai maisto dažikliai	74
9.2. Dirbtiniai saldikliai	76
9.3. Antioksidantai, konservantai	77
9.4. Kiti maisto priedai	78
X. MAISTO TERŠALAI IR JŲ GALIMAS NEIGIAMAS	
POVEIKIS SVEIKATAI	84
10.1. Toksiškieji elementai	85
10.2. Pesticidai	87
10.3. Veterinariniai preparatai	88
10.4. Halogenų organiniai teršalai	88
10.5. Nitratai	91
10.6. Teršalai iš medžiagų ir gaminių, kontaktuojančių su maistu	93
XI. ŠIANDIENĖ LIETUVOS GYVENTOJŲ	
MITYBOS BŪKLĖ	96
LITERATŪRA	101