

IVADAS	4
I. SVEIKA MITYBA	4
II. SVARBIOS MITYBOS SUDEDAMOSIOS DALYS	6
2.1. BALTUMAI	8
2.2. RIEBALAI	14
2.3. ANGLIAVANDENIAI	19
2.4. SKAIDULINĖS MAISTO MEDŽIAGOS	22
2.5. VANDUO	23
III. BIOLOGIŠKAI AKTYVIOS MEDŽIAGOS	25
3.1. VITAMINAI	25
3.1.1. Riebaluose tirpūs vitaminai	26
3.1.2. Vandenyje tirpūs vitaminai	31
3.2. MINERALINĖS MEDŽIAGOS	39
3.2.1. Makroelementai	41
3.2.2. Mikroelementai	46
3.3. MAISTAS – BIOLOGIŠKAI AKTYVIŲ MEDŽIAGŲ ŠALTINIS	53
3.4. MAISTO PAPILDAI	57
IV. ANTIALIMENTINIAI VEIKSNIAI	59
V. SVEIKOS MITYBOS PRINCIPAI IR PAGRINDINĖS TAISYKLĖS	60
5.1. SVEIKOS MITYBOS PRINCIPAI	60
5.2. SVEIKOS MITYBOS PAGRINDINĖS TAISYKLĖS	61
VI. MITYBOS REŽIMAS	74
VII. SVEIKOS MITYBOS PIRAMIDĖ	75
VIII. MAISTO PRIEDAI	79
IX. LABORATORINIS DARBAS	83
LITERATŪRA	128