

Zywnosc niskokaloryczna.

Wstęp 4

Rozdział I.

Rola i znaczenie zywnosci niskokalorycznej w zywnieniu czlowieka

1.1. Zarys historyczny nauki o zywnieniu. 6

1.2. Zdrowotne aspekty diety i zywnosci niskokalorycznej 9

1.3. Obecna sytuacja swiata i zwiazane z tym problemy wynikajace z uwarunkowan polityczno ekonomicznych 19

Rozdział II.

Zywnosc niskokaloryczna – podstawowe zagadnienia

2.1. Technologiczne aspekty produkcji zywnosci niskokalorycznej22

2.2. Charakterystyczne cechy produktu niskokalorycznego25

2.3. Surowce do produkcji zywnosci niskokalorycznej27

2.3.1. Bialkowe zamienniki tluszczu30

2.3.2. Weglowodanowe zamienniki tluszczu31

2.3.3. Syntetyczne zamienniki tluszczu 33

Rozdział III.

Dodatki jako niezbedne elementy we wspolczesnej produkcji zywnosci

3.1. Wprowadzenie 34

3.2. Rola i znaczenie dodatkow w zywnosci – wady i zalety36

3.3. Metody utrwalania zywnosci42

3.4. Wspolczesny obraz zdrowego odzywiania na podstawie wynikow badan i ogolnego stanu zdrowia mieszkancow naszego globu46

Rozdział IV.

Stosowanie nowoczesnych technologii w produkcji żywności niskokalorycznej..... 48

- 4.1. Wody mineralne i ich klasyfikacja 49
- 4.2. Produkty mleczne52
- 4.3. Lody53
- 4.4. Sery54
- 4.5. Margaryna56
- 4.6. Masło59

- 4.7. Majonezy..... 60
- 4.8. Mleko – jakie wybrać 61
- 4.9. Ocena produktów mleczarskich przez potencjalnych klientów 62

Rozdział V.

Środki słodzące – ich charakterystyka oraz aspekty zdrowotne

- 5.1. Wprowadzenie 66
- 5.2. Naturalne substancje słodzące 68
- 5.3. Sztuczne substancje słodzące 73

Rozdział VI.

Wegetarianizm przyszłości tego świata 79

Wnioski 83

Literatura86