

Tartalomjegyzék

1	Energetikai anyagcsere	1
1.1	Általános fogalmak.....	1
1.2	A gyomor-bél traktus felépítése és működése	3
1.3	A fehérjék általános jelentősége a táplálkozásban	5
1.4	Szénhidrátok.....	8
1.5	Zsírok.....	11
1.6	Bioaktív anyagok a táplálékokban	13
2	Vitaminok.....	15
2.1	Vízoldékony vitaminok	18
2.1.1	C-vitamin	18
2.1.2	B ₁ -vitamin (tiamin).....	21
2.1.3	B ₂ -vitamin (riboflavin).....	22
2.1.4	B ₃ -vitamin (niacinamid, nikotinsavamid).....	23
2.1.5	B ₆ -vitamin (piridoxin).....	25
2.1.6	Pantoténsav.....	26
2.1.7	Biotin.....	26
2.1.8	B ₁₂ -vitamin	27
2.1.9	Folsav.....	29
2.2	Zsírolékony vitaminok	30
2.2.1	A-vitamin	30
2.2.2	D-vitamin	33
2.2.3	E-vitamin.....	36
2.2.4	K-vitamin	38
3	Ásványi anyagok a táplálkozásban	42
3.1	Makroelemek.....	42
3.1.1	Kalcium (Ca).....	42
3.1.2	Foszfor (P)	46
3.1.3	Nátrium (Na)	47
3.1.4	Kálium (K).....	48
3.1.5	Magnézium (Mg)	50
3.1.6	Kén (S)	51
3.2	Nyomelemek	53
3.2.1	Vas (Fe)	53

3.2.2	Cink (Zn)	57
3.2.3	Réz (Cu).....	59
3.2.4	Króm (Cr)	62
3.2.5	Molibdén (Mo).....	63
3.2.6	Szelén (Se)	64
3.2.7	Jód (I)	66
3.2.8	Mangán (Mn).....	67
4	Tej és tejtermékek.....	69
5	Hús és hústermékek	90
6	Tojás	102
7	Zsírok, olajok.....	107
8	Zöldségek, gyümölcsök, gabonafélék	121
9	Víz, alkoholos és nem-alkoholos italok	132