

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE	7
INTRODUCERE	9
CAPITOLUL I - NUTRIȚIA ȘI INFLUENȚA ACESTEIA ASUPRA STĂRII DE SĂNĂTATE	11
1.1. Considerații generale	11
1.2. Principalele grupe de alimente	12
1.2.1. Cereale și produse cerealiere	14
1.2.2. Legume și fructe	16
1.2.3. Lapte și derivate din lapte	27
1.2.4. Carne, preparate din carne și pește	28
1.2.5. Ouă	30
1.2.6. Grăsimi alimentare lichide și solide	31
1.2.7. Zahăr, produse zaharoase și miere	32
1.2.8. Băuturi	34
CAPITOLUL II - MACRONUTRIENȚII ÎN ALIMENTAȚIE	41
2.1. Proteinele și aminoacizii	41
2.2. Lipidele	43
2.3. Glucidele	48
CAPITOLUL III - MICRONUTRIENȚII ÎN ALIMENTAȚIE	50
3.1. Vitaminele	50
3.2. Substanțele minerale	55
CAPITOLUL IV - SPORTUL ȘI INFLUENȚA ACESTUIA ASUPRA SĂNĂTĂȚII POPULAȚIEI	60
CAPITOLUL V - SĂNĂTATEA	65
CAPITOLUL VI - STUDIU PRIVIND ALIMENTAȚIA TINERILOR CU VĂRSTE CUPRINSE ÎNTRE 19 ȘI 25 DE ANI	68

**CAPITOLUL VII - OPINIILE CADRELOR DIDACTICE
CU PRIVIRE LA TRIPLETA „NUTRIȚIE, SPORT, SĂNĂTATE” _____ 114**

Bibliografie: _____ 137

Webgrafie: _____ 141