

1. WĘGLOWODANY JAKO SKŁADNIKI ENERGETYCZNE ŻYWNOŚCI

Przygotowanie teoretyczne

- węglowodany - podział, charakterystyka, wartość energetyczna i zapotrzebowanie na te składniki, źródła
- węglowodany przyswajalne, łatwo przyswajalne i nieprzyswajalne,
- rola węglowodanów w żywieniu człowieka,
- błonnik pokarmowy,
- ładunek glikemiczny, indeks glikemiczny,

Zadania praktyczne

- - metody oznaczania węglowodanów w żywności (cukrów redukujących i nieredukujących),
- oznaczanie sacharozy,
- próba Fiehego - odróżnianie miodu naturalnego od sztucznego

Piśmiennictwo:

- Gawęcki J.: Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wyd. Naukowe PWN Warszawa 2010. rozdział:10 Węglowodany, str. 155-180.
- Przysławski J. Ocena wartości odżywczej żywności, żywienia i stanu odżywienia, UM Poznań; 2009:
 - wartość energetyczna węglowodanów: str.34-43,