

## WĘGLOWODANY JAKO SKŁADNIKI ENERGETYCZNE ŻYWNOŚCI

### Przygotowanie teoretyczne:

- węglowodany - podział, charakterystyka, wartość energetyczna i zapotrzebowanie na te składniki, źródła
- węglowodany przyswajalne, łatwoprzyswajalne 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:12, str. 155-180.
- Przysławski J. Ocena wartości odżywczej żywności, żywienia i stanu odżywienia, UM Poznań; 2009: wartość energetyczna węglowodanów: str.34-43.