

ZNACZENIE WITAMIN W ŻYWIENIU CZŁOWIEKA

Przygotowanie teoretyczne:

- witaminy i antywitaminy - definicje i przykłady,
- rola witamin rozpuszczalnych w wodzie w żywieniu człowieka,
- rola witamin rozpuszczalnych w tłuszczach w żywieniu człowieka,
- normy zapotrzebowania na witaminy,
- występowanie witamin w żywności,
- metody oznaczania retinolu, karotenoidów i kwasu askorbinowego,

Zadania praktyczne:

- oznaczanie karotenoidów i przeliczanie na ekwiwalent retinolu,
- oznaczanie kwasu L-askorbinowego.

Piśmiennictwo:

- Gawęcki J.: Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wyd. Naukowe PWN Warszawa 2010.
Rozdział: 14 str. 268-335.
- Przysławski J. Ocena wartości odżywczej żywności, żywienia i stanu odżywienia, UM Poznań; 2009:
oznaczanie zawartości witamin: str. 43-48.