

## **ROLA SKŁADNIKÓW MINERALNYCH W ŻYWIENIU CZŁOWIEKA**

### **Przygotowanie teoretyczne:**

- makro i mikroelementy w żywności,
- artykuły żywnościowe bogate w składniki mineralne,
- rola i znaczenie fizjologiczne mikro i makroelementów, zapotrzebowanie na te składniki,
- sód i potas, ich znaczenie w gospodarce elektrolitowej ustroju człowieka,
- oznaczanie żelaza, fosforu magnezu i wapnia w żywności.

### **Zadania praktyczne:**

- oznaczanie żelaza,
- oznaczanie fosforu.

### **Piśmiennictwo:**

- Gawęcki J.: Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wyd. Naukowe PWN Warszawa 2010.  
Rozdział: 13 str. 223-267.
- Przysławski J. Ocena wartości odżywczej żywności, żywienia i stanu odżywienia, UM Poznań; 2009:  
oznaczanie zawartości składników mineralnych: str. 48-55.