

ÉLELEMISZER ÁRUISMERET

1. Táplálkozástudományi ismeretek:

Anyagcsere: szigorúan szervezett biokémiai folyamatok összessége, amelyek biztosítják az élőlények állandó kapcsolatát a környezettel.

Táplálkozás: az anyagcsere egyik fontos részfolyamata, amely az ehhez szükséges anyagok bevitelét jelenti a szervezetbe.

Táplálkozás célja: a szervezet felépítéséhez fontos anyagok bevitele, energiatermelés, a szervezet által elő nem állítható, létfontosságú vegyületek pótlása

A táplálkozástudomány szerepe: az utóbbi időben megnőtt. A kutatási eredményeink felhasználásával és gyakorlati alkalmazásával nagymértékben befolyásolható az emberek táplálkozása.

Az élelmiszerek összetétele:

1. víz
2. szárazanyag
 - 2.1. tápanyag alaptápanyagok, fehérje, szénhidrát, zsiradék, védőtápanyagok, vitaminok, ásványi anyagok
 - 2.2. járulékos anyag
 - 2.3. ballasztanyag

Víz: létfontosságú vegyület, szerepe: oldószer és szállítóközeg, különböző kémiai folyamatok résztvevője, hőszabályozó.

- a sejtek víztartalmát több tényező befolyásolja, pl.: életkor, táplálkozás stb.
- a szervezet veszít a vízkészletéből a vizelettel, széklettel, izzadással, verejtékezéssel és kilégzéssel.
- a víztartalom 20%-+alá csökkenése halálos
- vízigényünk naponta 2-3 liter, ez származhat élelmiszerekből, ételekből, italokból, elsősorban ivóvízből, oxidációs folyamatokból.
- a víz lehet: szabad (a sejteken kívül található, a vérben és a nyirokban, oldóképessége nem korlátozott, a sejtek roncsolása nélkül eltávolítható), a kötött (a sejteken belül található, a vegyületek vízburkát alkotja, oldóképessége korlátozott, a sejtek roncsolásával eltávolítható).
- a víztartalom egyenesen arányos az emészthetőséggel, de fordítva arányos az eltarthatósággal