

الأطعمة

ودورها في التغذية

والجداول الغذائية

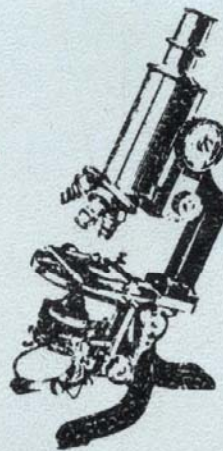


دكتور

مصطفى كمال مصطفى

الجداول
الغذائية

اختبارات
جودة
الأغذية



حسابات
الطاقة

البروتينات
والكربوهيدرات
والدهون

الفيتامينات
والأملاح المعدنية

الهضم والامتصاص

تكوين الوجبات

المعاملات
والإضافات
الغذائية

التغذية والوزن

تغذية الأطفال



1-10-630-1

1 - 10 - 630 - 1

الأطعمة

ودورها في التغذية

والجداول الغذائية

FOOD & ITS ROLE IN NUTRITION

and Nutritional Tables



دكتور

مصطفى كمال مصطفى

أستاذ الصناعات الغذائية المساعد

كلية الزراعة بالفيوم

فيوم - مصر

دار البحر الأبيض المتوسط للنشر

فهرس الجداول

رقم الجدول	الموضوع	الصفحة
١	مصادر الغذاء الطازج وبدائلها المصنعة	٦
٢	حساب الطاقة اللازمة لأداء الأعمال في الساعة	٢٩
٣	احتياجات الإنسان من السعرات الحرارية	٣٠
٤	حاجة الأولاد من الطاقة	٣١
٥	أسلوب هضم البروتينات	٣٤
٦	مقدار الاستفادة من البروتينات الغذائية	٣٤
٧	احتياجات الفرد من الأحماض الأمينية الأساسية	٣٥
٨	نسبة البروتين في الأغذية	٣٩
٩	تأثير اختلاف العمر على تركيب لحوم العجول	٤٠
١٠	أسلوب هضم المواد الكربوهيدراتية	٤١
١١	مصادر الأغذية الكربوهيدراتية	٤٤
١٢	أسلوب هضم الدهون	٤٦
١٣	محتوى الأغذية من الكوليسترول	٤٨
١٤	توزيع الأحماض الدهنية المشبعة وغير المشبعة في دهون الأغذية	٤٨ - ٤٩
١٥	محتوى الأغذية من الدهون	٥٠
١٦	مصادر فيتامين «أ» في الغذاء	٥٤
١٧	مصادر فيتامين «د» في الغذاء	٥٧
١٨	مصادر فيتامين «هـ» في الغذاء	٥٩
١٩	مصادر فيتامين «ك» في الغذاء	٦٠
٢٠	مصادر فيتامين الثيامين في الغذاء	٦٢
٢١	مصادر فيتامين «ب٣» في الغذاء	٦٤
٢٢	أهم مصادر فيتامين النياسين	٦٦
٢٣	مصادر فيتامين البيريدوكسين	٦٧
٢٤	مصادر البيوتين في الغذاء	٧٠

تابع فهرس الجداول

رقم الجدول	الموضوع	الصفحة
٢٥	مصادر البانتوثنيك في الغذاء.....	٧١
٢٦	مصادر حمض الفوليك في الغذاء.....	٧٣
٢٧	مصادر فيتامين « ج » في الغذاء.....	٧٦
٢٨	مصادر الكالسيوم في الغذاء.....	٧٨
٢٩	مصادر الفوسفور في الغذاء.....	٧٩
٣٠	مصادر الحديد في الغذاء.....	٨٠
٣١	مصادر الصوديوم في الغذاء.....	٨١
٣٢	مصادر البوتاسيوم في الغذاء.....	٨٢
٣٣	مصادر الماغنيسيوم في الغذاء.....	٨٣
٣٤	مصادر الكبريت في الغذاء.....	٨٤
٣٥	مصادر الكبريت في الغذاء.....	٨٤
٣٥	مصادر الفلور في الغذاء.....	٨٤
٣٦	مصادر الكوبلت في الغذاء.....	٨٤
٣٧	مصادر الزنك في الغذاء.....	٨٥
٣٨	مصادر المنجنيز في الغذاء.....	٨٥
٣٩	مصادر النحاس في الغذاء.....	٨٦
٤٠	تقسيم الأغذية إلى سبعة مجموعات.....	١٠٠
٤١	تقسيم الأغذية إلى خمسة مجموعات.....	١٠٢
٤٢	تقسيم الأغذية إلى أربعة مجموعات.....	١٠٣
٤٣	نموذج لحساب الوجبات اليومية للفرد.....	١٠٥
٤٤	مواسم تصنيع المنتجات الغذائية.....	١١٠
٤٥	منتجات الصناعات الغذائية من الخامات الزراعية.....	١١٢
٤٦	تطور أسعار نماذج من الخضروات الطازجة على مدار العام.....	١١٤
٤٧	النسبة المئوية لفقد الفيتامينات في الألبان.....	١١٩
٤٨	مقدار الفيتامينات المتبقية بعد معاملات السلق.....	١٢١

تابع فهرس الجداول

رقم الجدول	الموضوع	الصفحة
٤٩	تأثير عمليات استخلاص الدقيق على الفيتامينات	١٢٢
٥٠	تأثير عملية الضرب على الأرز	١٢٤
٥١	مقارنة لمحتوى الفيتامينات بين لبن الأم ولبن البقرى	١٤٢
٥٢	احتياجات الأطفال من الأحماض الأمينية الأساسية	١٤٣
٥٣	قياس مقدرة المحكمين على التمييز	١٥٠
الجداول التفصيلية لتركيب الأطعمة (الفصل الخامس عشر)		
٨١ - ١	تفصيل لتركيب الأطعمة وتقدير مدى الكفاية بالمقارنة	
بالاحتياجات اليومية		١٦١ - ٢٤٤