

 Nathan

L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE

Retenir
l'essentiel

B. RULLIER



REPÈRES PRATIQUES



REPÈRES PRATIQUES

Retenir l'essentiel

- **Faites le point** sur les connaissances essentielles à maîtriser.
- **Mémorisez facilement** grâce à une organisation par double page.
- **Réussissez vos études** supérieures et vos examens !

L'hygiène alimentaire

Cet ouvrage présente, au moyen de fiches synthétiques et illustrées, les fondamentaux de l'hygiène alimentaire. Il permet de comprendre :

- ♦ l'appareil digestif et le processus de la digestion ;
- ♦ les bases de l'alimentation et de la nutrition ;
- ♦ les maladies et troubles liés à l'alimentation ainsi que les risques alimentaires ;
- ♦ les aspects technologiques de la préparation, de la conservation et de la cuisson des aliments ;
- ♦ les modes et comportements alimentaires.

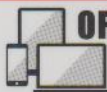
Des synthèses à la fin de chaque thème et des quiz permettent de retenir l'essentiel et de s'entraîner aux concours.

- ♦ Étudiants préparant un diplôme dans le domaine médical ou paramédical (IFSI, IFAS).
- ♦ Étudiants en BTS Diététique ou en DUT Génie biologique option diététique.
- ♦ Les professionnels de la santé.

ISBN : 978-2-09-165461-4



9 782091 654614



OFFERT
LIVRE
EN LIGNE

avec une simple connexion Internet !
www.nathan.fr/livre-en-ligne

 **Nathan**

Sommaire

Digestion

Manger pour vivre	4
L'organisation de notre corps	6
La chimie de nos cellules	8
L'énergie de la cellule	10
L'acte alimentaire	12
Le transit dans le tube digestif	14
La chimie de la digestion	16
De la bouche à l'estomac	18
Dans l'estomac	20
L'intestin grêle et le pancréas	22
La bile	24
L'absorption des nutriments	26
Le gros intestin et la digestion bactérienne	28
La destinée des nutriments absorbés	30
La glycémie et ses variations	32
Le contrôle hormonal de la digestion	34
Le bilan de la digestion	36
Synthèse	37

Aliments

Nature des aliments	38
Intérêt nutritionnel	40
Les boissons	42
Légumes et fruits frais	44
Pain, céréales, pommes de terre et légumes secs	46
Les produits laitiers	48
Viandes, poissons, œufs	50
Les produits gras	52
Les produits sucrés	54
Synthèse	55

Nutrition

L'alimentation de l'adulte bien portant	56
Couvrir les besoins énergétiques	58
Calculer la valeur énergétique des repas	60
Eau et sel	62
Calcium et phosphore	64
Potassium et magnésium	66
Diversité des oligo-éléments	68
Le fer	70
Les vitamines	72
Besoins protéiques	74
Apport de glucides	76
L'apport de lipides	78
Manger des fibres	80

L'alimentation des femmes enceintes	82
L'alimentation du nourrisson et de l'enfant	84
L'alimentation des personnes âgées	86
L'alimentation du sportif	88
À propos des régimes	90
Pour une nutrition préventive	92
Synthèse	93

Santé

Les maladies liées à l'alimentation	94
Quelques maladies du tube digestif	96
Les diabètes	98
Cholestérol et maladies cardio-vasculaires	100
Alimentation et cancers	102
Obésité et maigreur	104
Les risques de l'alcool	106
Les carences	108
Les allergies alimentaires	110
La sécurité alimentaire	112
Intoxications alimentaires	114
Risques chimiques	116
Synthèse	117

Technologie

La cuisine et la science	118
Cuire à l'eau ou à l'huile?	120
Cuire dans l'air	122
À propos du froid	124
Les conserves en boîte	126
Les autres techniques de conservation	128
Les additifs alimentaires	130
Les produits « diététiques »	132
Conditionnement et emballage	134
Les aliments « alternatifs »	136
La fabrication des aliments	138
Synthèse	139

Comportement

La faim et la soif	140
Le goût et l'odeur	142
L'apprentissage du goût	144
La restauration collective	146
Modes alimentaires particuliers	148
Synthèse	149
Quiz	150
Index	158