

Βασικές Διατροφικές Αρχές 1

1 Διατροφή στην Υγεία 2

Διατροφικές Προσλήψεις Αναφοράς 3
Από τις Θρεπτικές ουσίες στα Τρόφιμα 6
Διατροφή και Υγεία 9

2 Κατευθυντήριες Οδηγίες για Υγιεινή Διατροφή 18

Διατροφικές Κατευθυντήριες Οδηγίες για Αμερικανούς 19
MyPlate 25

Συστάσεις από Υγειονομικούς Φορείς 29

Διατροφικές Συμπεριφορές που Προσπαθούν να Βελτιώσουν οι Αμερικανοί 29

Κατευθυντήριες Οδηγίες και Γραφικά σε Άλλες Χώρες 29

3 Υδατάνθρακες 36

Ταξινομήσεις Υδατανθράκων 36

Πηγές Υδατανθράκων 40

Πώς το Σώμα Χειρίζεται τους Υδατάνθρακες 42

Λειτουργίες των Υδατανθράκων 45

Διαιτητικές Προσλήψεις Αναφοράς 46

Υδατάνθρακες στην Προαγωγή της Υγείας 47

4 Πρωτεΐνη 60

Σύνθεση και Δομή της Πρωτεΐνης 60

Λειτουργίες της Πρωτεΐνης 62

Πώς το Σώμα Χειρίζεται την Πρωτεΐνη 63

Πηγές Πρωτεΐνης 65

Διαιτητικές Προσλήψεις Αναφοράς 67

Πρωτεΐνη στην Προαγωγή της Υγείας 71

5 Λιπίδια 81

Τριγλυκερίδια 82

Άλλα λιπίδια 86

Λειτουργίες του Λίπους στο Σώμα 87

Πώς το Σώμα Χειρίζεται το Λίπος 87

Πηγές Λίπους 89

Διαιτητικές Προσλήψεις Αναφοράς 91

Λίπος στην Προαγωγή της Υγείας 92

6 Βιταμίνες 99

Κατανόηση των Βιταμινών 100

Ταξινομήσεις των Βιταμινών με Βάση τη Διαλυτότητα 101

Βιταμίνες στην Προαγωγή της Υγείας 114

7 Νερό και Μέταλλα 125

Νερό 125

Ισοζύγιο Υγρών και Ηλεκτρολυτών 129

Κατανόηση των Μετάλλων 130
Κύριοι Ηλεκτρολύτες 132
Κύρια Μέταλλα 136
Ιχνοστοιχεία 139
Νερό και Μέταλλα στην Προαγωγή της Υγείας 144

8 Ενεργειακό Ισοζύγιο 153

Κατάσταση του Ενεργειακού Ισοζυγίου 153
Εκτίμηση των Συνολικών Απαιτήσεων σε Θερμίδες 159
Αξιολόγηση της Κατάστασης του Βάρους 160
Ενεργειακό Ισοζύγιο στην Προαγωγή της Υγείας 164

Διατροφή στην Προαγωγή της Υγείας 173

9 Ετικέτες Τροφίμων και Συμπληρωμάτων 174

Ετικέτες Τροφίμων 174
Συμπληρώματα Διατροφής 180

10 Ενδιαφέροντα και Ανησυχίες των Καταναλωτών 189

Ενημέρωση Καταναλωτών και Παραπληροφόρηση 189
Ενδιαφέροντα που Σχετίζονται με τους Καταναλωτές 190
Πρόσβαση σε Τρόφιμα 203

11 Πολιτιστικές και Θρησκευτικές Επιρροές στα Τρόφιμα και τη Διατροφή 208

Αμερικανική Κουζίνα 208
Η Επίδραση του Πολιτισμού 212
Πολιτιστικές Υποομάδες στις Ηνωμένες Πολιτείες 217
Παραδοσιακές Δίαιτες 218
Τρόφιμα και Θρησκεία 223

12 Υγιεινή Διατροφή για Υγιή Μωρά 231

Διατροφή Πριν την Εγκυμοσύνη 232
Διατροφή και Τρόπος Ζωής κατά την Εγκυμοσύνη 234
Διατροφή για Γαλουχία 251

13 Διατροφή για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους 262

Βρεφική Ηλικία (Γέννηση έως 1 έτους) 263
Διατροφή Κατά την Πρώιμη Παιδική Ηλικία (1–5 ετών) 269
Διατροφή για Παιδιά (6–10 ετών) και Εφήβους (11–18 ετών) 276
Υπέρβαρος και Παχυσαρκία 281

14 Διατροφή για Ενήλικες Μεγαλύτερης Ηλικίας 290

Ηλικιωμένοι και Μεγαλύτεροι ενήλικες 290
Διατροφικές Ανάγκες Ηλικιωμένων 292
Υγιής Γήρανση 295
Διατροφή και Ανησυχίες για την Υγεία των Ηλικιωμένων 298

Διατροφή στην Κλινική Πράξη 313

15 Νοσοκομειακή Διατροφή: Προσδιορισμός Διατροφικού Κινδύνου και Σίτιση Ασθενών 314

Υποθρεψία 314
Διατροφική Αξιολόγηση 318
Διατροφή στη Νοσηλευτική Διαδικασία 321

**ΕΝΟΤΗΤΑ
ΔΥΟ**

**ΕΝΟΤΗΤΑ
ΤΡΙΑ**

- Σίτιση Νοσηλευόμενων Ασθενών 326
- 16 Εντερική και Παρεντερική Διατροφή 335**
 Εντερική Διατροφή 335
 Παρεντερική Διατροφή 348
- 17 Διατροφή για την Παχυσαρκία και τις Διατροφικές Διαταραχές 356**
 Παχυσαρκία 357
 Διαχείριση Υπέρβαρου και Παχυσαρκίας 361
 Θεραπείες Απώλειας Βάρους 363
 Διατροφικές Διαταραχές: Νευρική Ανορεξία, Νευρική Βουλιμία, Διαταραχή Υπερφαγίας και Διατροφικές Διαταραχές που Δεν Προσδιορίζονται Διαφορετικά 379
- 18 Διατροφή για Ασθενείς με Σοβαρή Ασθένεια 391**
 Απόκριση στο Στρες 391
 Διατροφική Υποστήριξη 393
 Εγκαύματα 398
 Σύνδρομο Οξείας Αναπνευστικής Δυσχέρειας 400
- 19 Διατροφή για Ασθενείς με Διαταραχές του Ανώτερου Γαστρεντερικού Σωλήνα 407**
 Διαταραχές που Επηρεάζουν τη Σίτιση 408
 Διαταραχές του Οισοφάγου 410
 Διαταραχές του Στομάχου 418
- 20 Διατροφή για Ασθενείς με Διαταραχές του Κατώτερου Γαστρεντερικού Σωλήνα και Βοηθητικών Οργάνων 426**
 Αλλοιωμένη Αποβολή εντέρου 427
 Διαταραχές Δυσασπορρόφησης 431
 Νόσοι του Παχέος Εντέρου 443
 Διαταραχές των Βοηθητικών Γαστρεντερικών Οργάνων 447
- 21 Διατροφή για Ασθενείς με Σακχαρώδη Διαβήτη 461**
 Διαβήτης 461
 Διαχείριση Τρόπου Ζωής 464
 Οξείες Επιπλοκές Διαβήτη 475
 Διαχείριση Νοσηρής Μέρας 476
 Θεωρήσεις για τον Κύκλο Ζωής 477
- 22 Διατροφή για ασθενείς με Καρδιαγγειακές Διαταραχές 486**
 Καρδιαγγειακή Υγεία 487
 Δευτερογενής Πρόληψη Καρδιαγγειακών Νόσων 497
- 23 Διατροφή για Ασθενείς με Νεφρικές Διαταραχές 505**
 Διατροφή στη Διατήρηση της Υγείας των Νεφρών 506
 Νεφρωσικό Σύνδρομο 507
 Χρόνια Νεφρική Νόσος 508
 Οξεία Νεφρική Βλάβη 518
 Νεφρολιθίαση 520
- 24 Διατροφή για Ασθενείς με Καρκίνο ή HIV/AIDS 529**
 Καρκίνος 529
 HIV και AIDS 542

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Απαντήσεις στις Ερωτήσεις Μελέτης 554

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ 555