

Innhold

Kapittel 1

Innledende kapittel	11
Viktigheten med å spise	11
Hva vi spiser	12
Hva har vi spist tidligere?	12
Matvarer og næringsinnhold - ernæringslære	15
Næringsstoffer i mat - målt i forhold til vekt og i forhold til energi	16
Ernæringsepidemiologi	22
Mat er mer enn helse	23
Referanser	23

Kapittel 2

Energi	24
Energi	25
Energiomsetningen	28
Energibehov	32
Energi balanse og helse	33
Energi i mat	35
Referanser	37

Kapittel 3

Karbohydrater	38
Typer karbohydrat	39
Glykemisk indeks	43
Fordøyelse og absorpsjon	46
Anbefalinger for inntak av karbohydrater	46
Karbohydrater i maten	47
Referanser	51

Kapittel 4

Fettstoffer	52
Enkle lipider	54
Sammensatte fettstoffer og steroler	58
Fordøyelse og absorpsjon	59
Fettinntak og helse	61
Anbefalinger for inntak av fettstoffer	62
Fett i maten	62
Referanser	71

Kapittel 5

Protein	72
Oppbygging	73
Funksjon	74
Proteinkvalitet	74
Proteinbehov	75
Anbefalt inntak	75
Protein og helse	76
Fordøyelse og absorpsjon	77
Protein i maten i Norge	77
Referanser	79

Kapittel 6

Alkohol	81
Alkoholinntak	82
Alkohol og helse	82
Absorpsjon	83
Anbefaling	84
Referanser	84

Kapittel 7

Stoffskiftet	85
Referanser	88

Kapittel 8

Fettløselige vitaminer	89
Vitamin A	91
Vitamin D	96
Vitamin E	100

Vitamin K	103
Referanser	104

Kapittel 9

Vannløselige vitaminer	106
B-vitaminer	106
Vitamin C	118
Referanser	121

Kapittel 10

Mineraler	122
Mineralstoffene	123
Referanser	131

Kapittel 11

Sporstoffer	132
Jern	133
Jod	139
Sink	140
Kobber	142
Krom	143
Selen	143
Referanser	145

Kapittel 12

Vann og elektrolytter	146
Vannbalansen	147
Regulering av vannbalansen	148
Natrium og kalium	149
Referanser	151

Kapittel 13

Andre stoffer i mat	152
Antioksidanter	152
Tilsetningsstoffer og andre stoffer i mat	155
Hva skjer når matvarer bearbeides?	160
Referanser	160

Kapittel 14

Næringsstoffanbefalinger 162
 Anbefalinger for inntak av fett, protein, karbohydrat og fiber 165
 Referanser 168

Kapittel 15

Prosessering, beriking og merking av matvarer 169
 Prosesserte produkter - hva skjer med næringsinnholdet 169
 Beriking av matvarer og kosttilskudd 170
 Matmerking - hvordan vite hvilke produkter en bør velge 173
 Referanser 192

Kapittel 16

Ernæringsepidemiologi 193
 Ernæringsepidemiologi 193
 Sykdommer knyttet til kosthold 201
 Referanser 204

Kapittel 17

Kostråd 205
 Sammenhengen mellom mat og helse og begrunnelse for kostråd 214
 Sammensatte kosthold 225
 Referanser 227

Kapittel 18

Mat og miljø 228
 Begrepet bærekraftig utvikling 229
 Klima, miljø og helse 229
 Råd for et miljøvennlig og bærekraftig kosthold 231
 Referanser 240

Kapittel 19

Avsluttende kapittel 244
 Spis mat! 245
 Et nordisk eksempel - ny nordisk kost 248
 Hvordan spise 262
 Oppsummering 267
 Referanser 268