**Efnisyfirlit**

Formáli 11

Matur, næring og heilbrigði 13

Næringarfræðin 13

Fruman 14

Hlutverk fæðunnar og næringarefnanna 15

Samsetning líkamans 16

Fæðuleiðbeiningar 16

Fæðuhringurinn 17

Fæðupýramídinn 17

Fæðuflokkarnir fjórir 17

Manneldismarkmið 18

Ráðlagðir dagskammtar af næringarefnum 19

Orka 21

Orkuhringrásin 21

Mælieiningar 21

Orkunýting 22

Viðhald lífs 22

Hreyfing 23

Vöxtur, meðganga, mjólkurtímabil 23

Orkuþörf 24

Offita 25

Orkugildi fæðunnar 27

Kolvetni 31

Flokkun kolvetna 31

Einsykrur 31

Tvísykrur 32

Eiginleikar ein- og tvísykra 33

Gervisykur 33

Fjölsykrur 34

Trefjaefni 36

Hlutverk kolvetna 37

Kolvetni í matnum 38

Kolvetni og heilbrigði 39

Fita 41

Uppbygging og flokkun fituefna (lípíða) 41

Fitusýrur og þríglýseríð 42

Helstu fitusýrur í mat 43

Fosfólípíð 44

Hlutverk fitu 45

Fita í matnum 45

Jurtafita 45

Dýrafita 46

Fita og hollusta 47

Verkefni og spurningar 49

Heimild: Elísabet S. Magnúsdóttir. 1995. *Næring og hollusta*. Iðunn. Reykjavík