

SPIS TREŚCI

	Strona
Wykaz stosowanych skrótów	7
Wstęp	9
1. Czynniki wpływające na pobór pokarmu	13
1.1. Sytość jako wyróżnik jakości zdrowotnej produktów spożywczych	13
1.2. Czynniki kształtujące sytość i regulujące łaknienie	16
1.3. Hormonalna regulacja głodu i sytości	18
1.4. Wpływ składników odżywczych na uczucie głodu i sytości	26
1.4.1. Właściwości sycące białek	26
1.4.2. Właściwości sycące tłuszczów	28
1.4.3. Właściwości sycące węglowodanów	29
1.4.4. Właściwości sycące błonnika pokarmowego	30
1.5. Rola właściwości fizycznych żywności w kształtowaniu uczucia sytości	32
1.6. Metody wyznaczania poziomu sytości	34
2. Ocena towaroznawcza i wartość technologiczna kasz pochodzących ze zbóż i pseudozbóż	40
2.1. Proces otrzymywania kasz	41
2.2. Wartość odżywcza zbóż i pseudozbóż przeznaczonych do produkcji kasz	43
3. Cel pracy	55
4. Materiał i metody badań	56
4.1. Charakterystyka grupy badanej	56
4.2. Charakterystyka materiału przeznaczonego do badań	57
4.3. Metody analityczne	64
4.3.1. Oznaczenie zawartości białka	64
4.3.2. Oznaczenie zawartości tłuszczu	64
4.3.3. Oznaczenie zawartości węglowodanów	64
4.3.4. Oznaczenie zawartości skrobi	64
4.3.5. Oznaczenie zawartości błonnika pokarmowego	64

	Strona
4.3.6. Oznaczenie zawartości wody w kaszach	65
4.3.7. Oznaczenie współczynnika pęcznienia kasz	65
4.3.8. Oznaczenie masy, objętości i sferyczności pojedynczego ziarna.....	65
4.4. Wyznaczenie poziomu głodu i sytości według skali VAS	66
4.5. Analiza statystyczna	67
5. Wyniki badań i dyskusja.....	69
5.1. Ocena zmian poziomu głodu po spożyciu kasz	69
5.2. Ocena zmian poziomu sytości po spożyciu kasz	84
5.3. Analiza wpływu wybranych parametrów chemicznych na poziom sytości uwarunkowany spożyciem badanych kasz.....	100
5.4. Analiza wpływu wybranych parametrów fizycznych na poziom sytości uwarunkowany spożyciem badanych kasz.....	117
5.5. Wpływ czynników fizykochemicznych na generowanie uczucia sytości przez badane kasze – analiza regresji.....	124
6. Możliwości rozwoju żywności profilowanej z wykorzystaniem wskaźnika potencjału sycącego	131
6.1. Konsument w Polsce wobec innowacyjnej żywności	134
6.2. Zastosowanie żywności wysoko sycącej w profilaktyce i leczeniu otyłości	134
6.3. Analiza SWOT dla rynku żywności funkcjonalnej wysoko sycącej	136
6.4. Strategia wprowadzania produktu charakteryzującego się wysokim potencjałem sycącym na rynek	138
Podsumowanie i wnioski	142
Bibliografia	145
Spis rysunków	167
Spis tabel	169
Streszczenie w języku polskim.....	170
Streszczenie w języku angielskim.....	172