

SPIS TREŚCI

WSTĘP

<i>Emilia Kolarzyk</i>	7
------------------------------	---

I. STANOWISKO CZŁOWIEKA W PRZYRODZIE

<i>Emilia Kolarzyk</i>	13
------------------------------	----

II. ŚRODOWISKOWE CZYNNIKI FIZYCZNE WPŁYWAJĄCE NA ORGANIZM CZŁOWIEKA

<i>Jadwiga Helbin</i>	25
1. Hałas	26
2. Wibracje	31
3. Oświetlenie	38
4. Pole elektromagnetyczne	43
5. Infradźwięki i ultradźwięki	48
6. Działanie pyłów na organizm człowieka	51
7. Elementy biometeorologii i bioklimatologii	54
8. Zasady ergonomii i profilaktyki przemysłowej	66

III. CZYNNIKI CHEMICZNE I BIOLOGICZNE OBECNE W ŻYWNOSCI, GLEBIE, WODZIE, POWIETRZU ATMOSFERYCZNYM ŚRODOWISKA BYTOWANIA

<i>Artur Potocki</i>	75
1. Żywność – substancje obce	75
2. Zanieczyszczenia gleby	83
3. Woda	84
4. Zanieczyszczenia powietrza atmosferycznego	97

IV. ŚRODOWISKO PRACY

<i>Emilia Kolarzyk</i>	105
1. Wartości normatywne stężeń i natężeń. Choroby zawodowe	111
2. Nowotwory zawodowe	115

V. MECHANIZMY BIOTRANSFORMACJI

<i>Emilia Kolarzyk</i>	121
1. Losy ksenobiotyków w organizmie	121
2. Biomarkery	129

VI. MECHANIZMY OBRONNE USTROJU

<i>Emilia Kolarzyk</i>	137
1. Anatomiczne i fizjologiczne mechanizmy obronne	137
2. Odporność immunologiczna	140
3. Czynniki modyfikujące odporność	144

VII. PROMOCJA ZDROWIA

<i>Emilia Kolarzyk</i>	149
1. Promocja zdrowia dzieci i młodzieży	154
2. Promocja zdrowia wśród dorosłych	156

VIII. ZACHOWANIA SPRZYJAJĄCE ZDROWIU W RÓŻNYCH OKRESACH ŻYCIA CZŁOWIEKA

<i>Katarzyna Miodońska</i>	161
1. Zachowania sprzyjające zdrowiu w okresie ciąży	161
2. Zachowania sprzyjające zdrowiu w okresie rozwojowym	164

IX. CHOROBY ZWIĄZANE ZE SZKODLIWYM STYLEM ŻYCIA

<i>Katarzyna Miodońska</i>	179
----------------------------------	-----

X. ŻYWIENIE CZŁOWIEKA W PRAKTYCE PROMOCJI I OCHRONY ZDROWIA

<i>Krystyna Dłużniewska</i>	191
1. Wprowadzenie	191
2. Obserwacje wpływu żywienia na zdrowie a współczesne cele racjonalnego żywienia	193
3. Zapotrzebowanie pokarmowe człowieka	196
4. Składniki pożywienia i ich rola w organizmie człowieka	207
5. Składniki pokarmu o znaczeniu energetycznym i budulcowym	208
6. Zalecane ilości składników odżywczych w dobowych racjach pokarmowych	225

XI. PRODUKTY SPOŻYWCZE JAKO ŹRÓDŁA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

<i>Monika Adamska-Skuła</i>	231
-----------------------------------	-----

XII. METODY OCENY STANU ODŻYWIENIA CZŁOWIEKA. OCENA SPOSOBU ODŻYWIANIA

<i>Monika Adamska-Skuła</i>	237
-----------------------------------	-----