

SPIS TREŚCI

Od autora	7
Rola żywności w rozwoju społeczeństw – oczekiwania i perspektywy	9
Czynniki wpływające na długowieczność	15
Kaloryczna teoria starzenia	18
Wolnorodnikowa teoria starzenia	20
Genetyczne uwarunkowania długowieczności	21
Inżynieria genetyczna w przedłużaniu życia i leczeniu wad genetycznych	26
Sposoby na przedłużenie życia	31
Pory roku a aktywność człowieka	33
Rola podstawowych składników żywności	43
Rola białek	43
Rola i funkcje lipidów pożywienia	46
Węglowodany, rola i funkcje	48
Węglowodany a równowaga metaboliczna	50
Witaminy	54
Koncentraty witaminowe	57
Sole mineralne i mikroelementy	70
Rola selenu w fizjologii i patologii człowieka	84
Regionalne różnice w zawartości składników mineralnych	86
Relacje pomiędzy pierwiastkami mineralnymi, witaminami oraz związkami mineralnymi a witaminami	88
Znaczenie wody w organizmie człowieka	92
Gospodarka kwasowo-zasadowa organizmu	94
Funkcje składników żywności w kształtowaniu procesów psychologicznych	97
Odżywianie a sprawność intelektualna człowieka	97
Związek zachowań społecznych ze spożyciem niektórych produktów	103

Racjonalne odżywianie	109
Diety – ich wady i zalety	115
Wegetarianizm – jego wady i zalety	117
Przegląd wybranych diet	120
Diety zalecane w niektórych schorzeniach	124
W poszukiwaniu diety przyszłości	132
Wartość odżywcza żywności funkcjonalnej	135
Korzystne oddziaływanie bakterii fermentacji mlekowej na funkcje życiowe i zdrowie człowieka	140
Oddziaływanie zdrowotne kwasu mlekowego	146
Żywność otrzymywana z organizmów transgenicznych	147
Modyfikacje genetyczne zwierząt	151
Znakowanie żywności transgenicznej	153
Substancje antyodżywcze w żywności	155
Dodatki do żywności i bezpieczeństwo ich stosowania	165
Zafałszowania żywności i metody ich wykrywania	171
Lecznicze właściwości wybranych warzyw i owoców	179
Prawda i mity o niektórych produktach spożywczych i używkach	187
Piśmiennictwo	205