

Spis treści

Wstęp	14
I. Prawidłowe odżywianie — warunkiem zdrowia i urody . . .	18
Energia niezbędna do życia i dla zdrowia	18
Składniki odżywcze niezbędne do życia, dla zdrowia i urody . .	24
Białka	27
Tłuszcze	32
Podstawowe składniki tłuszczów	32
Tłuszcze widoczne i niewidoczne	38
Dlaczego należy ograniczać spożycie tłuszczów?	40
Co zawdzięczamy obecności tłuszczów w pożywieniu? . .	41
Ile możemy spożyć tłuszczów w całodziennym pożywieniu? .	45
Węglowodany	48
Witaminy	52
Witamina A — retinol, prowitamina A, karoten	52
Witamina D — kalcyferol	53
Witamina E — tokoferol	54
Witamina K — menadion	54
Witaminy grupy B	55
Witamina C — kwas askorbinowy	61
Witamina P — bioflawonoidy, rutyna, C kompleks	62
Substancje o działaniu podobnym do witamin	63
Witamina Q — ubichinon, koenzym Q	63
Witamina F	63
Cholina	64
Kwas orotowy — witamina B ₁₃	64
Kwas pangamowy — witamina B ₁₅	64
Kwas lipojowy — witamina N	64
Witamina U — S-metylometionina	64
Kwas paraaminobenzoowy — witamina H ₁	65
Karnityna	65
Składniki mineralne	65
Wapń	66
Fosfor	67
Magnez	68
Sód i potas	68
Żelazo	70
Chlor	70
Siarka	71

SPIS TREŚCI

Jod	71
Miedź	72
Cynk	73
Mangan	74
Kobalt	74
Fluor	75
Chrom	75
Selen	76
Woda	77
 II. Źródła składników odżywczych	 79
Produkty zbożowe	79
Płatki zbożowe	81
Otręby	81
Kasze	82
Ryż	82
Kiełki	83
Mleko	86
Jogurt, kefir, kwaśne mleko	88
Jaja	92
Mięso i jego przetwory, ryby, drób, podroby	95
Produkty tłuszczowe pochodzenia zwierzęcego	96
Tłuszcz wieprzowy	97
Tłuszcz wołowy	98
Łój barani	99
Smalec gęsi	99
Tłuszcze mięsa i wyrobów wędliniarskich	100
Tłuszcze ryb	101
Tłuszcze mleka i przetworów mlecznych	103
Tłuszcze jaj	107
Tłuszcze jadalne pochodzenia roślinnego	108
Tłuszcze roślin oleistych — oleje	108
Olej słonecznikowy	110
Olej sojowy	111
Olej kukurydziany	112
Olej krokoszowy lub szafranowy	113
Olej rzepakowy	114
Olej arachidowy	115
Olej oliwkowy, czyli oliwa	116
Olej kokosowy	118
Olej palmowy	119
Olej z ziarn palmowych	120

SPIS TREŚCI

Oleje rzadziej stosowane do celów spożywczych	121
Olej bawełniany	121
Olej sezamowy	121
Olej z kielków pszenicy	122
Olej z orzecha włoskiego	122
Olej z pestek (nasion) winogron	122
Olej z nasion maku	123
Olej z pestek dyni oleistej	123
Oleje określane nazwami firmowymi	123
Olej uniwersalny	124
Olej stołowy	124
Olej sałatkowy	124
Olej stołeczny	124
Olej złocisty	124
Olej słoneczny	124
Olej kujawski	125
Tajemnice produkcji olejów	125
Tłuszcze w warzywach i owocach	128
Tłuszcze w nasionach roślin strączkowych	129
Tłuszcze w orzechach	130
Tłuszcze w produktach zbożowych	131
Margaryny	133
W jaki sposób powstaje margaryna?	133
Margaryna? Tak, ale jaka?	136
Tłuszcze kuchenne, piekarskie i cukiernicze	145
Tłuszcze kuchenne	145
Tłuszcze do smażenia zanurzeniowego	146
Tłuszcze piekarskie i cukiernicze	146
Tłuszcze w wyrobach cukierniczych	147
Tłuszcze do lodów	149
Majonezy	150
Zmiany zachodzące w tłuszczach podczas przechowywania, go-	
towania, smażenia i pieczenia	151
Co się dzieje z tłuszczami przechowywanymi w nieodpowied-	
nich warunkach?	151
Co się dzieje z tłuszczami podczas gotowania, duszenia,	
smażenia i pieczenia?	153
Jak postępować, by niekorzystnych zmian w tłuszczach było jak	
najmniej?	154
Cukier, słodycze	155
Miód naturalny i produkty pszczele	156
Mleczko pszczele	158
Kit pszczeli (propolis)	158
Pyłek kwiatowy	159
Wosk pszczeli	160

SPIS TREŚCI

Warzywa i owoce	160
Ziemniaki	163
Niektóre warzywa ważne dla zdrowia i urody	166
Pomidor	166
Marchew	166
Pietruszka	167
Rzodkiewka	167
Seler	168
Chrzan	168
Warzywa kapustne	168
Sałata	170
Szpinak	170
Cebula	171
Czosnek	171
Por	171
Niektóre owoce ważne dla zdrowia i urody	172
Poziomka pospolita	173
Malina właściwa	173
Porzeczka czarna	174
Aronia czarnoowocowa	175
Agrest	175
Jabłko	176
Morela zwyczajna	177
Brzoskwinia	178
Czereśnia	178
Cytryna zwyczajna	178
Grejpfrut	179
Banan	180
Nasiona roślin strączkowych	180
Pestki słonecznika	182
Pestki dyni	183
Drożdże	183
III. Jeśli jeść, to ile razy?	185
Kiedy jeść?	186
Uśmiechaj się także przy jedzeniu!	186
Nie traćmy tego, co cenne!	187
IV. Zagrożenia dla zdrowia wynikające z błędów żywieniowych	189
Niedobory energii i białka	190
Marasmus	191
Kwashiorkor	191

Niedobory witamin i soli mineralnych	192
Beri-beri	192
Pelagra (rumień lombardzki)	192
Gnilec (szkorbut)	193
Kseroftalmia	193
Krzywica (choroba angielska)	194
Osteoporoza	195
Osteomalacja	196
Niedokrwistość (anemia)	196
Niedokrwistość niedobarwliwa z niedoboru żelaza	196
Niedokrwistość z powodu niedoboru witaminy B ₁₂	197
Niedokrwistość z powodu niedoboru folacyny	198
Wole proste	198
Niedobory błonnika pokarmowego	198
Choroby jelita grubego	200
Zespół jelita drażliwego	200
Zaparcia nawykowe	200
Guzki krwawnicze (hemoroidy)	201
Uchyłkowatość jelita grubego	201
Nowotwory jelita grubego	202
Kamica żółciowa	203
Nadmiar energii i składników odżywczych w pożywieniu	203
Otyłość	203
Cukrzyca	204
Nadciśnienie	205
Inne choroby układu krążenia	206
V. Co możemy zrobić dla zachowania zdrowia?	207
VI. Inne sposoby żywienia	213
Vegetarianizm	213
Vegetariańska filozofia życia i żywienia	214
„Jesteś tym, co jesz”, czyli co jest ważne w diecie vegetarianina	216
Produkty stosowane w kuchni wegetariańskiej	220
Produkty zbożowe	220
Nasiona roślin strączkowych	221
Orzechy i inne nasiona	222
Kiełki	222
Warzywa	223
Owoce	223
Owoce suszone	224
Przyprawy	225
Produkty mleczne	227

SPIS TREŚCI

Produkty sojowe	228
Tłuszcze	228
Makrobiotyka	229
Skąd wzięła początek makrobiotyka?	229
Zasady makrobiotycznego odżywiania	233
Za i przeciw, czyli co należy wiedzieć o przedstawionych sposobach odżywiania	235
VII. Zagrożenia dla zdrowia spowodowane szkodliwymi zanieczyszczeniami żywności	240
Naturalne toksyny i substancje szkodliwe występujące w produktach spożywczych pochodzenia zwierzęcego	241
Naturalne substancje szkodliwe w produktach spożywczych pochodzenia roślinnego	245
Toksyny grzybów	246
Toksyny pleśniaków	249
Naturalne substancje toksyczne roślin wyższych wykorzystywanych w żywieniu człowieka	251
Chemiczne substancje zanieczyszczające żywność lub celowo do niej dodawane	255
Chemiczne zanieczyszczenia żywności	257
Szkodliwe metale	257
Niebezpieczne związki azotu	260
Pestycydy	261
Wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne	263
Chlorowane fenyle	264
Środki myjące	264
Składniki opakowań i urządzeń z tworzyw sztucznych	265
Leki	265
Radiologiczne skażenia żywności	266
Chemikalia celowo dodawane do żywności	267
Substancje konserwujące	268
Substancje barwiące	269
Sztuczne środki słodzące	271
Substancje aromatyczne	272
Substancje usprawniające procesy technologiczne	272
VIII. Żywienie dietetyczne w różnych schorzeniach	285
Jak przygotować posiłek dla chorego	285
Diety zalecane w wybranych schorzeniach	288
Dieta podstawowa	288

SPIS TREŚCI

Dieta łatwo strawna	289
Dieta płynna (kleikowa)	291
Dieta podstawowym lekiem	292
Alergie pokarmowe	292
Mleko krowie	293
Jaja kurze	294
Mięso zwierząt rzeźnych i drobiu	294
Mięso ryb	295
Produkty zbożowe	295
Ziarno soi i jego przetwory	295
Warzywa	295
Owoce	296
Diety stosowane w alergiach pokarmowych	296
Dieta lecznicza stosowana w uczuleniach na białka mleka krowiego	298
Dieta lecznicza stosowana w uczuleniach na białka zbóż (dieta bezglutenowa)	299
Choroby metaboliczne genetycznie uwarunkowane	301
Dieta stosowana w leczeniu fenyloketonurii	302
Dieta stosowana w leczeniu galaktozemii	303
Zaburzenia wchłaniania — choroba trzewna (celiakia), sprue dorosłych	304
Dieta stosowana w leczeniu choroby trzewnej	304
Wyniszczenie i niedobory pokarmowe	305
Dieta stosowana w leczeniu wyniszczenia	306
Anoreksja	307
Dieta stosowana w leczeniu anoreksji	309
Otyłość i zalecenia dietetyczne	309
Dieta stosowana w leczeniu otyłości	315
Diety wspomagające leczenie farmakologiczne	328
Niektóre schorzenia przewodu pokarmowego	328
Zgaga i przewlekłe zapalenie przełyku	328
Zalecenia dietetyczne w zgadze i w przewlekłym zapaleniu przełyku	328
Niedokwaśność	329
Zalecenia dietetyczne w niedokwaśności	329
Nadkwaśność i choroba wrzodowa	332
Dieta stosowana w leczeniu nadkwaśności i choroby wrzodowej	333
Kamica żółciowa i przewlekłe zapalenie pęcherzyka żółciowego	334
Dieta stosowana w leczeniu kamicy żółciowej i przewlekłego zapalenia pęcherzyka żółciowego	335
Wirusowe zapalenie wątroby	337
Dieta stosowana w leczeniu wirusowego zapalenia wątroby	338
Marskość wątroby	340
Zalecenia dietetyczne w leczeniu marskości wątroby	340

SPIS TREŚCI

Przewlekłe zapalenie trzustki	340
Dieta stosowana w leczeniu przewlekłego zapalenia trzustki	341
Biegunki	342
Dieta zalecana w przewlekłych biegunkach	343
Zaparcia przewlekłe	344
Dieta stosowana w leczeniu zaparć atonicznych	345
Dieta stosowana w leczeniu zaparć spastycznych	346
Niektóre schorzenia układu krążenia	347
Miażdżyca naczyń wieńcowych	347
Dieta zalecana w profilaktyce i leczeniu miażdżycy	351
Choroba wieńcowa (choroba niedokrwienności serca)	353
Nadciśnienie tętnicze	353
Dieta zalecana w profilaktyce i leczeniu nadciśnienia tętniczego	355
Niektóre zaburzenia metabolizmu	358
Cukrzyca	358
Dieta zalecana w leczeniu cukrzycy	360
Dna	365
Dieta zalecana w leczeniu dny	365
Niektóre schorzenia nerek	368
Kamica nerkowa	369
Dieta zalecana w leczeniu kamicy nerkowej	369
Przewlekła niewydolność nerek i mocznica	371
Dieta zalecana w leczeniu przewlekłej niewydolności nerek i mocznicy	372
Zespół nerczycowy	374
Dieta zalecana w leczeniu nerczycy	375
Choroby nowotworowe	376
Zalecenia dietetyczne w profilaktyce i leczeniu chorób nowotworowych	381
IX. Wpływ pożywienia na stan skóry, włosów i paznokci	385
Wszystko o budowie skóry	385
Właściwości skóry	388
Wydzielina gruczołów potowych i łojowych	389
Pot	389
Łój	390
Odczyn skóry	391
Substancje odżywcze dla skóry	393
Defekty kosmetyczne i schorzenia skóry powiązane ze sposobem żywienia	397
Uszkodzenia skóry	397
Rozstępy	397
Lipodystrofia (cellulitis)	398

SPIS TREŚCI

Trądzik pospolity	398
Trądzik różowaty	399
Procesy starzenia się skóry	400
Zmarszczki	401
Wszystko o budowie i właściwościach włosów	402
Składniki odżywcze dla włosów	403
Suchość włosów	404
Przethuszczanie się włosów	404
Wypadanie włosów	404
Wszystko o budowie i właściwościach paznokci	405
Składniki odżywcze dla paznokci	406
Łamliwość paznokci	406
Bielactwo paznokci	406
X. Wzajemne oddziaływanie leków i pożywienia w organizmie . .	408
Wpływ pożywienia na działanie leków	410
Działanie uboczne leków — wpływ na wykorzystanie składników odżywczych pożywienia	422
Leki przeciwzapalne	427
Leki sterydowe przeciwzapalne	428
Leki hipotensyjne	428
Doustne środki antykoncepcyjne	429
Bibliografia	439

