

SPIS TREŚCI

1. PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE	11
Co jedzą dziś Amerykanie	11
Jak korzystać z książki	13
Od czego zacząć	14

CZEŚĆ 1

PODSTAWOWE INFORMACJE O WITAMINACH I SKŁADNIKACH MINERALNYCH	15
---	-----------

2. WITAMINY, SKŁADNIKI MINERALNE I ORGANIZM	17
Rodzaje składników odżywczych	17
Tabele zalecanego dziennego spożycia	20
Drobne niedobory substancji odżywczych	21
Częstotliwość występowania drobnych niedoborów składników odżywczych	24

3. WITAMINY	25
Witamina A retinol	26
Beta-karoten	30
Witaminy D (kalcyferol, cholekalcyferol, ergokalcyferol)	33
Witamina E (tokoferol)	37
Witamina K	43
Witamina B ₁ (tiamina)	45
Witamina B ₂ (ryboflawina)	48
Niacyna (kwas nikotynowy, amid kwasu nikotynowego)	51
Witamina B ₆ (pirydoksyna, pirydoksyamina)	54
Witamina B ₁₂ (kobalamina, cyjanokobalamina)	58
Kwas foliowy	61
Biotyna (witamina B ₇)	65

Kwas pantotenowy (pantotnian wapnia, witamina B ₃)	66
Witamina C (kwas askorbinowy, kwas dehydroaskorbinowy)	69
Substancje witaminopodobne (fitochemiczne, cholina, inozytol, kwas liponowy, ubichinon)	73
Substancje nie zaliczane do witamin: amygdalina, kwas pangamowy . . .	77
4. SKŁADNIKI MINERALNE	78
Bor	79
Wapń	80
Chrom	84
Kobalt	86
Miedź	87
Elektrolity: sód, potas i chlorki	91
Fluorki	95
Jod	96
Żelazo	98
Magnez	103
Mangan	107
Molibden	108
Fosfor	109
Selen	111
Siarka	114
Cynk	115
Pozostałe pierwiastki śladowe (glin, arsen, kadm, rtęć, ołów, nikiel, krzem, cyna, wanad)	118

CZĘŚĆ 2

ROLA WITAMIN I SKŁADNIKÓW MINERALNYCH W PROFILAKTYCE I LECZENIU CHOROBY 123

5. WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE A CHOROBY 125	125
Przeciwutleniacze	126
Witaminy i składniki mineralne a system obronny organizmu	128
Jak oddzielić ziarno od plew	132
Trądzik	132
<i>Acrodermatitis enteropathica</i>	133
Aids (zespół nabytego niedoboru odpornościowego)	134
Uczulenia (alergie)	136
Choroba Alzheimer	140
Anemia (niedokrwistość)	142
Zapalenie stawów	145
Astma (dychawica oskrzelowa)	147

Sińce	149
Oparzenia	149
Nowotwory	150
Choroby układu sercowo-naczyniowego	160
Zespół cieśni nadgarstka	166
Katar	167
Mukowiscydoza	168
Zapalenie skóry	171
Cukrzyca	172
Wyprysk	176
Zaburzenia emocjonalne	177
Padaczka	182
Choroby oczu	183
Przemęczenie	187
Dysplazja włóknisto-torbielowata	189
Choroby zębów i dziąseł	190
Choroby włosów	193
Bóle głowy	194
Zaburzenia słuchu	196
Opryszczka	196
Nadciśnienie tętnicze	197
Infekcje	200
Bezsennność	201
Reakcje na zmiany stref czasowych	202
Choroby nerek	203
Schorzenia wątroby	205
Choroby płuc	208
Toczeń rumieniowaty	211
Osteomalacja	211
Osteoporoza	213
Zespół napięcia przedmiesiączkowego	216
Łuszczyca	218
Niedokrwistość sierpowato- -komórkowa	219
Choroby skóry	219
Stres	221
Choroby tarczycy	223
Infekcje drożdżakowe	223

6. WPŁYW LEKÓW, ALKOHOLU I TYTONIU NA JAKOŚĆ ODŻYWIANIA	226
Wiadomości ogólne	226
Kto jest zagrożony	228
Różne leki i używki: ich wpływ na spożycie i zapasy substancji odżywczych	229

CZĘŚĆ 3	
ŹRÓDŁA WITAMIN I SKŁADNIKÓW MINERALNYCH	245
7. WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE A ŻYWNOSĆ	247
Piramida zdrowego żywienia	248
Zasady planowania posiłków	254
Nowe potrawy: dania błyskawiczne, barowe i przekąskowe	264
Witaminy i składniki mineralne a zdrowa żywność	264
Diety specjalne	266
8. CO TRZEBA WIEDZIEĆ O PREPARATACH	277
Jak zrozumieć terminologię	277
Czy powinienś brać preparaty	282
Dobór preparatu multiwitaminowego	284
DODATEK	290
SŁOWNICZEK	298
INDEKS	307