

# Spis treści

|                                                    |     |    |
|----------------------------------------------------|-----|----|
| Spis ilustracji                                    | IX  |    |
| Przedmowa ( <i>Janet Polivy</i> )                  |     | XI |
| Podziękowania                                      | XIV |    |
| Rozdział 1                                         |     |    |
| Wprowadzenie                                       | 1   |    |
| Cel książki                                        | 2   |    |
| Zakres tematyczny książki                          |     | 2  |
| Układ książki                                      | 3   |    |
| Lektura uzupełniająca                              |     | 5  |
| Rozdział 2                                         |     |    |
| Zdrowe odżywianie się                              | 9   |    |
| Co to jest zdrowe odżywianie się?                  |     | 9  |
| Wpływ sposobu odżywiania się na powstawanie chorób | 12  |    |
| Rola odżywiania się w leczeniu chorób              |     | 17 |
| Kto się zdrowo odżywia?                            | 21  |    |
| Znaczenie troski o zdrowie                         | 29  |    |
| Uwaga na temat pomiaru sposobu żywienia            |     | 30 |
| Wnioski                                            | 31  |    |
| Rozdział 3                                         |     |    |
| Wybory żywieniowe                                  | 33  |    |
| Rozwojowe modele wyborów żywieniowych              |     | 35 |
| Poznawcze modele wyborów żywieniowych              |     | 46 |

## Rozdział 4

|                                                |    |    |
|------------------------------------------------|----|----|
| Znaczenie pożywienia                           | 67 |    |
| Systemy klasyfikacji pożywienia                |    | 68 |
| Pożywienie jako manifestacja Ja                |    | 70 |
| Pożywienie jako forma interakcji społecznych   |    | 73 |
| Pożywienie jako tożsamość kulturowa            | 75 |    |
| Pomiar przekonań na temat znaczenia pożywienia |    | 79 |
| Wnioski                                        | 80 |    |

## Rozdział 5

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Znaczenie wymiarów ciała                          | 81 |
| Sposób przedstawiania kobiet i mężczyzn w mediach | 81 |
| Znaczenie płci                                    | 86 |
| Znaczenie wymiarów ciała                          | 87 |
| Wnioski                                           | 92 |

## Rozdział 6

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Niezadowolenie z ciała                   | 93  |
| Co oznacza niezadowolenie z ciała?       | 93  |
| Kto jest niezadowolony z własnego ciała? | 96  |
| Przyczyny niezadowolenia z ciała         | 102 |
| Konsekwencje niezadowolenia z ciała      | 108 |
| Wnioski                                  | 110 |

## Rozdział 7

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Stosowanie diety                                    | 113 |
| Stosowanie diety w kontekście historycznym          | 113 |
| Przemysł związany z odchudzaniem                    | 118 |
| Jaka jest istota stosowania diety?                  | 124 |
| Dieta i przejadanie się                             | 127 |
| Konsekwencje stosowania diety                       | 135 |
| Problemy związane z teorią ograniczeń dietetycznych | 139 |
| Wnioski                                             | 143 |

## Rozdział 8

|                                             |     |     |
|---------------------------------------------|-----|-----|
| Otyłość                                     | 145 |     |
| Co to jest otyłość?                         | 145 |     |
| Rozpowszechnienie otyłości                  |     | 148 |
| Konsekwencje otyłości                       | 149 |     |
| Przyczyny otyłości                          | 153 |     |
| Teorie fizjologiczne                        | 153 |     |
| Środowisko sprzyjające otyłości             |     | 160 |
| Problemy związane z badaniami nad otyłością |     | 174 |
| Wnioski                                     | 176 |     |

## Rozdział 9

|                                       |     |     |
|---------------------------------------|-----|-----|
| Leczenie otyłości                     | 179 |     |
| Przekonania lekarzy na temat otyłości |     | 179 |
| Interwencje dietetyczne               | 181 |     |
| Czy otyłość należy w ogóle leczyć?    |     | 186 |
| Alternatywne metody terapii           | 190 |     |
| Przypadki udanego schudnięcia         |     | 201 |
| Zapobieganie otyłości                 | 206 |     |
| Wnioski                               | 209 |     |

## Rozdział 10

|                                    |     |     |
|------------------------------------|-----|-----|
| Zaburzenia odżywiania się          | 211 |     |
| Anoreksja psychiczna               | 211 |     |
| Konsekwencje anoreksji psychicznej |     | 220 |
| Bulimia psychiczna                 | 225 |     |
| Konsekwencje bulimii psychicznej   |     | 232 |
| Przyczyny zaburzeń odżywiania się  |     | 234 |
| Wnioski                            | 254 |     |

## Rozdział 11

|                                      |     |     |
|--------------------------------------|-----|-----|
| Leczenie zaburzeń odżywiania się     |     | 257 |
| Terapia psychoanalityczna            | 258 |     |
| Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) |     | 263 |
| Terapia rodzinna                     | 267 |     |
| Leczenie szpitalne                   | 271 |     |
| Zintegrowana koncepcja leczenia      |     | 278 |

## Rozdział 12

|                                                    |     |     |
|----------------------------------------------------|-----|-----|
| Zintegrowany model odżywiania się                  |     | 281 |
| Podsumowanie literatury poświęconej odżywianiu się | 282 |     |

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Wspólne wątki w badaniach<br>nad zachowaniami żywieniowymi | 285 |
| Zintegrowany model odżywiania się                          | 291 |
| Wnioski                                                    | 292 |

|              |     |
|--------------|-----|
| Bibliografia | 293 |
|--------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| Indeks osób | 349 |
|-------------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Indeks rzeczowy | 361 |
|-----------------|-----|