

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	VII
ALFABETYCZNY WYKAZ HASEŁ	IX
I. WSTĘP	1
1. Pojęcie zdrowia oraz jego uwarunkowania genetyczne, środowiskowe i związane ze stylem życia	1
2. Relacje między żywnością, żywieniem i zdrowiem	5
II. ŻYWNOSĆ	17
1. Definicje i podział produktów żywnościowych	17
2. Jakość żywności i jej uwarunkowania	23
3. Przetwarzanie i utrwalanie żywności	51
4. Biotechnologia w produkcji żywności	85
5. Dodatki do żywności i ich zastosowanie	156
6. Znakowanie żywności	164
7. Prawo żywnościowe i urzędowa kontrola żywności	175
III. ŻYWIENIE	201
1. Istota racjonalnego żywienia i podstawowe pojęcia z tym związane	201
2. Podstawowe składniki pożywienia	206
3. Żywność jako źródło składników odżywczych	250
4. Trawienie i przyswajanie pożywienia	265
5. Podstawowe zasady racjonalnego żywienia	286
6. Wegetarianizm jako dieta alternatywna	319
7. Żywienie dietetyczne	327
8. Interakcje leków ze składnikami żywności	341
IV. ZDROWIE	354
1. Biologiczne podstawy zdrowia	354
2. Etiologia i prewencja wybranych chorób dietozależnych	395
3. Zanieczyszczenia żywności i ich wpływ na zdrowie człowieka	404
4. Inne zagrożenia dla zdrowia	436
5. Instrumenty polityki prozdrowotnej	441