

SPISTREŚCI

1. Trzy razy dziennie	7
Co to jest żywienie (7) żywność i ludzkość Akcje !• interakcje: historia margaryny f 16) Spo-Jeciiy wpływ cukru (19) Od żywności przedhistorycznej do nowoczesnej (19) żywienie jako nauka (21) Mity i fakty (24)	
2. Czego potrzebujemy?	26
Dowody historyczne (27) Eeri-beri (38) BadiinJE do- świadczenia (30) Energia (33) Wfłowodany i tłusz- cze (41) Białka (42) Sole mineralne (49) Witaminy (49)	
3. Ile jest dość?	68
Rozpoznanie niedożywienia (7-i; Badania odżywienia (79) Eksperyment ze wzbogacaniem pożywienia: ryż (81) Doświadczenia żywieniowe na ludziach (83) Dieta optymalna i wzrost (86) Ile? f90)	
4. Co jemy	93
Upodobania narodowe (93) Skąd bierzemy nasze czynniki odżywcze (95)	
5. Co kto lubi	103
żywienie socjalne (106) Dostępność żywności (108) Jak tradycje rodzinne wpływają na dietę (109) Tabu (110) Pokarmy prestiżowe (112) Reklama a informacja o żywieniu (113) żywność a moda (115) Wspólny Rynek j europejsMe nawyki jedzeniowe (115) Technologia żywności (116) Starzy ulubieńcy (117)	

6. Natura wie najlepiej — czy aby naprawdę? . . .	121
Zabezpieczanie żywności <122> Łaskotanie podniebienia (128) „Poprawianie” żywności (130) Dodatki chemiczne do żywności (133) Czy ryzyko opłaca się? (139) Co jest „naturalna”? (144)	
t. Dieta a choroba	150
Choroba wieńcowa (152) Błonnik w żywieniu Et Choroby jelit (156) Dieta i zaburzenia psychiczne (158) Otyłość (159)	
S. Pokarmy przyszłości.....	170
Lepsze żywienie roślin i zwierząt (170) Zagospodarowanie mórz (175) Pierwotne rodzaje żywności (178) Namiastki żywnościowe (182) Białko z drobnoustrojów (187) Żywność z substancji niejadalnych (192) Żywność syntetyczna (193) Ostatnie osiągnięcia (195) . Dalsze perspektywy (197)	
9. Nie dajmy się oszukać.....	200
10. światowe problemy żywnościowe	207
Ubóstwo, ignorancja i choroba (209) Przyrost ludności (210) Dlaczego niektórzy ludzie nie dojadają (212) Wnioski (219)	