

Spis treści

O czym jest ta książka	6
Wstęp	9
Rozdział I: Wszyscy żyjemy w stresie tlenowym	12
Szok tlenowy	12
Palaczu chroń geny!	20
Śmierć Matuzalema: jak komórka kończy swój żywot?	23
Rozdział II: Naturalne systemy obrony przed utleniaczami ..	25
Nie tylko kwas askorbinowy i tokoferol	25
Wyjątkowa rola glutationu	33
Ogólna charakterystyka antyoksydantów	37
Rozdział III: Antyoksydanty w odżywianiu	44
Antyoksydanty w ochronie produktów żywnościowych	44
Naturalne antyoksydanty w żywności	48
Przeciwnowotworowe właściwości antyoksydantów.	54
Rozdział IV: Antyoksydanty w medycynie i zdrowiu człowieka ..	60
Kiedy chorują mitochondria	60
Choroby, terapie i powiązania wolnorodnikowe	64
Genetyczne niedobory ochrony antyoksydacyjnej	74
Antyoksydanty i zdrowie.	81
Leki-antyoksydanty	84
Leki-utleniacze	87
Fakty, nowości, ciekawostki.	89
Podsumowanie	104
Przegląd ważniejszych antyoksydantów.	108
Piśmiennictwo	117
Słowniczek polsko — angielski trudniejszych terminów	133
Indeks antyoksydantów wymienionych w książce	136
Wykaz skrótów i symboli	139
Vademecum od A do Z ważniejszych terminów	142