

Spis treści

I. Żywnienie w systemie ochrony zdrowia społeczeństwa

1. Zdrowie i jego uwarunkowania

(Henryk Kirschner)	13
1.1. Określenie zdrowia	13
1.2. Kryteria zdrowia	15
1.3. Ocena zdrowia populacji	19
1.4. Uwarunkowania zdrowia	20

2. Żywność i żywienie a zdrowie

(Jan Gawęcki)	37
2.1. Żywność wczoraj i dziś oraz i jej wykorzystanie w żywieniu	37
2.2. Wpływ żywności i żywienia na stan zdrowia	43
2.3. Żywność jako lek	52

3. Epidemiologia żywieniowa

(Wojciech Roszkowski, Hanna Roszkowska)	56
3.1. Definicje i zakres epidemiologii żywieniowej	56
3.2. Ocena wielkości spożycia żywności	58
3.3. Klasyfikacja badań epidemiologicznych	60
3.4. Dobór próby i obliczenie niezbędnej jej liczebności	63
3.5. Ocena powiązań pomiędzy narażeniem a efektem zdrowotnym	64

4. Mierniki zdrowotne stosowane w epidemiologii żywieniowej

(Hanna Roszkowska)	68
4.1. Wskaźniki biologiczne	68
4.2. Pozytywne mierniki zdrowotne	70
4.3. Negatywne mierniki zdrowotne	71
4.4. Zintegrowane mierniki zdrowia	75
4.5. Źródła danych o zdrowiu	77

5. Przyczyny zaburzeń zdrowia o podłożu żywieniowym na świecie

(Lidia Wądołowska)	81
--------------------	----

6. Rola żywienia i aktywności fizycznej w profilaktyce otyłości i przewlekłych chorób niezakaźnych

(Mirosław Jarosz, Wioleta Respondek)	90
6.1. Epidemiologia nadwagi i otyłości oraz ich konsekwencje	90
6.2. Żywieniowe czynniki ryzyka przewlekłych chorób niezakaźnych	94
6.3. Aktywność fizyczna a profilaktyka przewlekłych chorób niezakaźnych	99

7. Genetyka i genomika w ocenie ryzyka chorób dietozależnych i ich prewencji (Grażyna Nowicka, Agata Chmurzyńska)	103
7.1. Gen, ekspresja genu, zmienność genetyczna.	105
7.2. Składniki diety a ekspresja genów.	107
7.3. Polimorfizm genów a odpowiedź metaboliczna na składniki diety	110
7.4. Składniki diety a stabilność genomu.	113

II. Uwarunkowania sposobu żywienia się społeczeństwa

8. Czynniki ekonomiczne warunkujące sposób żywienia populacji (Krystyna Gutkowska, Irena Ozimek)	119
8.1. Uwarunkowania makroekonomiczne	121
8.2. Uwarunkowania mikroekonomiczne	127
9. Czynniki klimatyczne a sposób żywienia (Jerzy Bertrand)	133
9.1. Klimat i jego zróżnicowanie.	133
9.2. Wpływ klimatu na zaopatrzenie ludności w żywność	136
9.3. Wpływ zachodzących zmian klimatycznych na przyszłą produkcję żywności	140
9.4. Klimat a model żywienia	141
10. Postęp naukowo-techniczny a sposób żywienia (Janusz Czapski, Józef Korczak)	150
10.1. Żywnościowe skutki rozwoju nauki i techniki w ujęciu historycznym	151
10.2. Perspektywy produkcji żywności i żywienia a rozwój bio- i nanotechnologii	162
11. Czynniki kulturowe wpływające na sposób żywienia społeczeństwa (Jan Gawęcki, Ewa Flaczyk)	166
11.1. Wpływ religii i innych czynników kulturowych na zachowania żywieniowe	168
11.2. Kuchnie narodowe i regionalne	173
12. Czynniki społeczne a żywność i żywienie (Marzena Jeżewska-Zychowicz)	181
12.1. Cechy społeczne jednostki a sposób żywienia	182
12.2. Środowisko społeczne a sposób żywienia	184
12.4. Społeczne funkcje żywności i żywienia	192
13. Czynniki psychologiczne jako determinanty sposobu żywienia (Magdalena Weber, Beata Ziółkowska)	195
13.1. Psychologiczne uwarunkowania zachowań żywieniowych	196
13.2. Bariery na drodze zmiany zachowań żywieniowych	206
13.3. Klasyfikacja zaburzeń karmienia i odżywiania.	211
14. Grupy ludności podwyższonego ryzyka zaburzeń zdrowia i ich problemy żywieniowe (Lidia Wądołowska)	219
14.1. Problemy żywieniowe niemowląt	220
14.2. Problemy żywieniowe małych dzieci.	221
14.3. Problemy żywieniowe dzieci i młodzieży szkolnej	225
14.4. Problemy żywieniowe kobiet w wieku rozrodczym.	228
14.5. Problemy żywieniowe osób w starszym wieku	230
14.6. Problemy żywieniowe osób o niskim statusie społeczno-ekonomicznym	232
14.7. Zagrożenia zdrowia jako skutek typowych błędów żywieniowych	235

15.2. Wspólnotowe instrumenty wdrażania polityki żywienia	248
15.3. Polityka żywienia w aspekcie przyszłych wyzwań	250
16. Upowszechnianie wiedzy o żywieniu	
(Anna Kollajtis-Dolowy, Małgorzata Schlegel-Zawadzka)	254
16.1. Planowanie upowszechnienia wiedzy o żywieniu	256
16.2. Systemy upowszechniania wiedzy żywieniowej w Polsce	258
16.3. Zalecenia żywieniowe i formy ich popularyzacji	260
16.4. Wiarygodność i efektywność upowszechniania wiedzy żywieniowej	266
17. Diety alternatywne w świetle nauki o żywieniu	
(Jan Jeszka, Małgorzata Woźniewicz, Jan Gawęcki)	270
17.1. Wegetarianizm	272
17.2. Charakterystyka innych popularnych diet alternatywnych	278
17.3. Ogólna ocena racjonalności odchudzających diet alternatywnych	295
18. Wzbogacanie żywności jako instrument optymalizacji sposobu żywienia społeczeństwa	
(Hanna Kunachowicz, Barbara Ratkovska)	297
18.1. Wzbogacanie obligatoryjne	299
18.2. Wzbogacanie dobrowolne	300
18.3. Rynek żywności wzbogacanej	303
18.4. Efektywność i bezpieczeństwo wzbogacania żywności	305
18.5. Rola wzbogacania w poprawie sytuacji zdrowotnej społeczeństwa	308
19. Suplementacja diety jako droga do poprawy stanu odżywienia i stanu zdrowia ludności	
(Anna Brzozowska, Regina Olędzka)	313
19.1. Suplementy diety jako środki spożywcze	313
19.2. Programy suplementacji dla zwalczania niedoborów witamin i składników mineralnych na świecie	317
19.3. Indywidualne stosowanie suplementów składników odżywczych	319
19.4. Stosowanie suplementów diety zawierających substancje aktywne inne niż składniki odżywcze	321
19.5. Zagrożenia dla zdrowia związane ze stosowaniem suplementów	324

IV. Bezpieczeństwo żywności i żywienia

20. Zatrucia i zakażenia pokarmowe jako problem społeczny	
(Lucjan Szponar, Halina Turlejska)	331
20.1. Przyczyny i objawy zatruc pokarmowych	332
20.2. Działania prewencyjne mające na celu zmniejszanie ryzyka zatruc pokarmowych i wdrażanie systemów zarządzania bezpieczeństwem zdrowotnym żywności	337
20.3. Sytuacja epidemiologiczna w zakresie zatruc i zakażeń pokarmowych	340
21. Bioterroryzm żywnościowy	
(Jerzy Bertrand)	345
22. Bezpieczeństwo żywności i żywienia w aspekcie międzynarodowym	
(Lucjan Szponar)	350
22.1. Komisja Kodeksu Żywnościowego	352
22.2. Europejski Urząd Bezpieczeństwa Żywności (EFSA)	353
22.3. System wczesnego ostrzegania o żywności i środkach żywienia zwierząt (RASFF)	354
23. Regulacje prawne zapewniające bezpieczeństwo żywności	
(Henryk Gertig)	357
23.1. Podstawowe elementy ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia	358
23.2. Przepisy dotyczące znakowania żywności	366
23.3. Podstawy prawne nadzoru nad bezpieczeństwem żywności	370

24. Systemowe zarządzanie bezpieczeństwem zdrowotnym żywności (Jacek Kijowski)	376
24.1. Ewolucja systemów zapewnienia i zarządzania bezpieczeństwem żywności	377
24.2. Charakterystyka ogólna normy ISO 22000	380
24.3. Kluczowe elementy składowe systemu zarządzania bezpieczeństwem żywności	382
24.4. Planowanie i wytwarzanie bezpiecznych wyrobów	384
24.5. Realizacja systemowego zapewnienia bezpieczeństwa żywności w Polsce	386
25. Żywnienie a zdrowie społeczne w perspektywie XXI wieku (Anna Gronowska-Senger).	389
25.1. Cechy charakterystyczne żywienia w XX wieku	391
25.2. Przewidywane problemy żywieniowo-zdrowotne w XXI wieku	395
Skorowidz	399