

Spis treści

Wprowadzenie / 7

Co to jest osteoporoza? / 9

Znaczenie żywieniowe wybranych składników odżywczych w osteoporozie / 24

Wapń / 24

Fosfor / 28

Magnez / 30

Cynk / 32

Witamina D / 35

Witamina A / 37

Witamina C / 39

Inne składniki odżywcze wpływające korzystnie na przyswajanie wapnia / 42

Laktoza / 42

Białko / 43

Składniki odżywcze wpływające niekorzystnie na przyswajanie wapnia	/ 44
Podsumowanie	/ 47
Piśmiennictwo	/ 52
Tabele zawartości wybranych składników odżywczych	/ 53
Skorowidz	/ 240