

Jadwiga Biernat

ZWIENIE a uroda

WYDAWNICTWO
 **ASTRUM**

WROCLAW

SPIS TREŚCI

OD AUTORKI	9
WPROWADZENIE	11
SKÓRA	15
Wszystko o budowie skóry	15
Właściwości skóry	18
Wydzielina gruczołów potowych i łojowych	21
Pot	21
Łój	22
Odczyn skóry	23
Substancje odżywcze dla skóry	25
Defekty kosmetyczne i schorzenia skóry powiązane ze sposobem żywienia	30
Uszkodzenia skóry	30
Rozstęp	31
Lipodystrofia (cellulitis)	32
Trądzik pospolity	33
Trądzik różowaty	34
Procesy starzenia się skóry	35
Zmarszczki	36
WŁOSY	38
Wszystko o budowie i właściwościach włosów	38
Składniki odżywcze dla włosów	41
Suchość włosów	41
Przetłuszczanie się włosów	41
Wypadanie włosów	42
PAZNOKCIE	44
Wszystko o budowie i właściwościach paznokci	44
Składniki odżywcze dla paznokci	45
Łamliwość paznokci	45
Bielactwo paznokci	46
WSZYSTKO O PRAWDŁOWYM ŻYWIENIU	47
Żywić się prawidłowo — to znaczy jak?	47
Pożywienie źródłem energii	47

Pożywienie źródłem składników odżywczych	54
Urozmaicenie posiłków	60
Ile razy jemy w ciągu dnia?	61
Pory jedzenia posiłków w ciągu dnia	63
Nastroj psychiczny podczas jedzenia	64
Właściwe przygotowanie potraw	65
WSZYSTKO O NAJWAŻNIEJSZYCH SKŁADNIKACH POŻYWIENIA	68
Białka	68
Tłuszcze	74
Prawie wszystko o cholesterolu	85
Jaki jest wpływ podwyższonego stężenia cholesterolu na zdrowie?	88
Cholesterol a skóra	89
Jak przebiega proces trawienia tłuszczów?	89
Cukrowce	91
Witaminy	96
Witamina A — retinol, prowitamina A, karoten	97
Witamina D — kalcyferol	99
Witamina E — tokoferol	100
Witamina K — menadion	101
Witaminy grupy B	102
Witamina B ₁ — tiamina, aneuryna	102
Witamina B ₂ — ryboflawina	103
Witamina B ₆ — pirydoksyna	105
Witamina B ₁₂ — cyjankobalamina	106
Witamina PP — niacyna	107
Witamina H — biotyna	108
Folacyna — kwas foliowy, witamina M	109
Kwas pantotenowy — witamina B ₅	111
Witamina C — kwas askorbinowy	112
Witamina P — bioflawonoidy, rutyna, C kompleks	114
Mniej znane substancje o działaniu podobnym do witamin	114
Witamina Q — ubiquinon, koenzym Q	114
Witamina F	115
Cholina	115
Kwas orotowy — witamina B ₁₃	115
Kwas pangamowy — witamina B ₁₅	116
Kwas lipojowy — witamina N	116
Kwas paraaminobenzoesowy — witamina H ₁	116
Karnityna	117

Składniki mineralne	117
Wapń • Fosfor • Magnez • Sód i potas • Żelazo • Chlor • Siarka • Jod • Miedź • Cynk • Mangan • Kobalt • Fluor • Chrom • Selen	
Woda	136
ŹRÓDŁA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH WAŻNYCH DLA ZDROWIA	
I URODY	139
Produkty zbożowe	139
Płatki zbożowe • Otręby • Kasze • Ryż • Kiełki	
Mleko	147
Jaja	151
Oleje roślinne	154
Olej słonecznikowy • Olej sojowy • Oliwa — olej oliwkowy	
Miód naturalny i produkty pszczele	157
Mleczko pszczele • Kit pszczeli (propolis) • Pyłek kwiatowy • Wosk pszczeli	
Drożdże	162
Warzywa	164
Ziemniaki • Pomidor • Warzywa korzeniowe • Marchew • Piet- ruszka • Rzodkiewka • Seler • Chrzan • Warzywa kapustne • Ka- pusta biała • Sałata • Szpinak • Cebula • Czosnek • Por	
Owoce	176
Poziomka pospolita • Malina właściwa • Porzeczka czarna • Aronia czarnoowocowa • Agrest • Jabłoń (jabłka) • Morela zwy- czajna • Brzoskwinia • Cereśnia • Cytryna zwyczajna • Grejp- frut • Banan	
Nasiona roślin strączkowych	187
Pestki słonecznika	189
Pestki dyni	190
Mięso i przetwory mięsne	190
BIBLIOGRAFIA	192