Spis treści

Przedmowa XV

Część I. Żywienie w systemie ochrony zdrowia społeczeństwa 1

1. Zdrowie i jego uwarunkowania – Henryk Kirschner, Iwona Traczyk 3

1.1. Wprowadzenie 3

1.2. Definicje zdrowia 4

1.3. Kryteria zdrowia 5

1.4. Ocena zdrowia populacji 9

1.5. Uwarunkowania zdrowia 10

To jest najważniejsze 27

Literatura uzupełniająca 28

2. Żywność i żywienie a zdrowie – Jan Gawęcki, Joanna Suliburska 29

2.1. Wprowadzenie 29

2.2. Żywność wczoraj i dziś oraz jej wykorzystanie w żywieniu 30

2.3. Związek żywności i żywienia ze stanem zdrowia 35

2.4. Interakcje żywności i leków 47

To jest najważniejsze 53

Literatura uzupełniająca 54

3. Epidemiologia żywieniowa – Wojciech F. Roszkowski, Barbara Pietruszka, Ewa Sicińska, Joanna Kałuża 56

3.1. Wprowadzenie 56

3.2. Definicje i zakres epidemiologii żywieniowej 57

3.3. Klasyfikacja badań epidemiologicznych 58

3.4. Dobór próby i obliczenie niezbędnej jej liczebności 61

3.5. Badania w zakresie epidemiologii żywieniowej – kwestionariusze i ich walidacja 64

To jest najważniejsze 69

Literatura uzupełniająca 70

4. Mierniki zdrowotne i ich powiązanie z czynnikami żywieniowymi – Joanna Kałuża, Hanna Roszkowska, Ewa Sicińska, Wojciech F. Roszkowski 71

4.1. Wprowadzenie 71

4.2. Mierniki zdrowotne stosowane w epidemiologii żywieniowej 72

4.3. Ocena powiązań pomiędzy narażeniem a efektem zdrowotnym 78

4.4. Hierarchia dowodów naukowych 81

4.5. Ocena głównych czynników modyfikujących związki żywienia ze zdrowiem 83

To jest najważniejsze 88

Literatura uzupełniająca 88

5. Przyczyny zaburzeń zdrowia o podłożu żywieniowym na świecie i w Polsce – Lidia Wądołowska, Joanna Kowalkowska, Beata Stasiewicz 90

5.1. Wprowadzenie 90

5.2. Żywieniowe przyczyny zaburzeń zdrowia 92

5.3. Niedożywienie jako przyczyna zaburzeń zdrowia 99

5.4. Czynniki ryzyka chorób związane ze stylem życia i środowiskiem 103

5.5. Metaboliczne przyczyny zaburzeń zdrowia 106

5.6. Możliwości poprawy zdrowia poprzez modyfikację odżywiania i stylu życia 109

To jest najważniejsze 110

Literatura uzupełniająca 110

6. Rola żywienia i aktywności fizycznej w profilaktyce otyłości i przewlekłych chorób niezakaźnych – Mirosław Jarosz, Wioletta Respondek 112

6.1. Wprowadzenie 112

6.2. Epidemiologia nadwagi i otyłości oraz ich konsekwencje 113

6.3. Żywieniowe czynniki ryzyka przewlekłych chorób niezakaźnych 116

6.4. Aktywność fizyczna a profilaktyka przewlekłych chorób niezakaźnych 122

To jest najważniejsze 124

Literatura uzupełniająca 125

7. Genetyka i genomika w ocenie ryzyka chorób dietozależnych i ich prewencji – Grażyna Nowicka, Agata Chmurzyńska 126

7.1. Wprowadzenie 126

7.2. Gen, ekspresja genu, zmienność genetyczna 128

7.3. Składniki diety a ekspresja genów 131

7.4. Warianty genetyczne a odpowiedź metaboliczna na składniki diety 133

7.5. Składniki diety a stabilność genomu 136

To jest najważniejsze 138

Literatura uzupełniająca 139

Część II. Uwarunkowania sposobu żywienia się społeczeństwa 141

8. Żywienie a funkcje poznawcze i zdrowie psychiczne człowieka – Jadwiga Hamułka, Monika Zielińska-Pukos, Agata Białecka-Dębek 143

8.1. Wprowadzenie 143

8.2. Rozwój i funkcjonowanie układu nerwowego 144

8.3. Wpływ składników pokarmowych na układ nerwowy i zdrowie psychiczne 147

8.4. Żywieniowa profilaktyka zaburzeń funkcji poznawczych i zdrowia psychicznego 153

To jest najważniejsze 160

Literatura uzupełniająca 160

9. Czynniki ekonomiczne warunkujące sposób żywienia populacji – Krystyna Gutkowska, Irena Ozimek, Hanna Górska-Warsewicz 162

9.1. Wprowadzenie 162

9.2. Uwarunkowania makroekonomiczne 163

9.3. Uwarunkowania mikroekonomiczne 172

To jest najważniejsze 177

Literatura uzupełniająca 178

10. Czynniki klimatyczne a sposób żywienia – Jerzy Bertrandt 179

10.1. Wprowadzenie 179

10.2. Wpływ klimatu na zaopatrzenie ludności w żywność 183

10.3. Wpływ zachodzących zmian klimatycznych na przyszłą produkcję żywności 186

10.4. Klimat a model żywienia 192

10.5. Wyzwania 201

To jest najważniejsze 202

Literatura uzupełniająca 203

11. Postęp naukowo-techniczny a sposób żywienia – Janusz Czapski, Józef Korczak 204

11.1. Wprowadzenie 204

11.2. Żywieniowe skutki rozwoju nauki i techniki w ujęciu historycznym 205

11.3. Biotechnolgia i nanotechnologia w produkcji żywności 216

11.4. Postępy w technologii potraw oraz w organizacji żywienia zbiorowego 219

11.5. Perspektywy produkcji żywności 227

To jest najważniejsze 230

Literatura uzupełniająca 231

12. Związki kultury ze sposobem odżywiania się społeczeństwa – Jan Gawęcki, Ewa Flaczyk, Michał A. Michalski 233

12.1. Wprowadzenie 233

12.2. Wpływ religii na zachowania żywieniowe 236

12.3. Żywność tradycyjna 242

12.4. Kuchnie narodowe i regionalne 245

To jest najważniejsze 252

Literatura uzupełniająca 252

13. Czynniki społeczne a żywność i żywienie – Marzena Jeżewska-Zychowicz, Marta Plichta 254

13.1. Wprowadzenie 254

13.2. Cechy społeczne a sposób żywienia 255

13.3. Środowisko społeczne a sposób żywienia 258

13.4. Inne czynniki kształtujące zachowania żywieniowe 263

13.5. Społeczne funkcje żywności i żywienia 265

To jest najważniejsze 268

Literatura uzupełniająca 268

14. Psychologiczne determinanty sposobu żywienia – Beata Ziółkowska, Magdalena Weber 270

14.1. Wprowadzenie 270

14.2. Psychologiczne uwarunkowania zachowań żywieniowych 271

14.3. Bariery na drodze zmiany zachowań żywieniowych 283

14.4. Klasyfikacja zaburzeń karmienia i odżywiania 290

To jest najważniejsze 298

Literatura uzupełniająca 299

Część III. Racjonalizacja żywienia ludności 301

15. Polityka wyżywienia ludności – obszary działań i narzędzia realizacji – Ewa Halicka, Krystyna Rejman, Barbara Kowrygo 303

15.1. Wprowadzenie 303

15.2. Główne obszary działań polityki wyżywienia w XXI wieku 305

15.3. Narzędzia realizacji polityki wyżywienia w Unii Europejskiej 313

15.4. Polityka wyżywienia w aspekcie przyszłych wyzwań 315

To jest najważniejsze 318

Literatura uzupełniająca 318

16. Edukacja żywieniowa – Anna Kołłajtis-Dołowy, Marta Jeruszka-Bielak 320

16.1. Wprowadzenie 320

16.2. Definicje, cele i zakres edukacji żywieniowej 321

16.3. Planowanie edukacji żywieniowej 328

16.4. Ewaluacja edukacji żywieniowej i wiarygodność przekazywanej wiedzy 333

To jest najważniejsze 334

Literatura uzupełniająca. 335

17. Wegetarianizm i diety niekonwencjonalne w świetle nauki o żywieniu – Jan Gawęcki, Karolina Łagowska, Joanna Bajerska, Małgorzata Woźniewicz 336

17.1. Wprowadzenie 336

17.2. Wegetarianizm 337

17.3. Charakterystyka wybranych diet niekonwencjonalnych – zalety i wady 346

17.4. Diety niekonwencjonalne a redukcja masy ciała 357

To jest najważniejsze 358

Literatura uzupełniająca 359

18. Żywność prozdrowotna – Jan Gawęcki, Danuta Górecka 361

18.1. Wprowadzenie 361

18.2. Pojęcie żywności prozdrowotnej i jej rodzaje 362

18.3. Korzyści i zagrożenia związane ze stosowaniem żywności prozdrowotnej 387

To jest najważniejsze 390

Literatura uzupełniająca 390

19. Suplementacja diety jako droga do poprawy stanu odżywienia i stanu zdrowia ludności – Anna Brzozowska, Regina Olędzka, Ewa Sicińska 392

19.1. Wprowadzenie 392

19.2. Suplementy diety jako środki spożywcze 393

19.3. Programy suplementacji dla zwalczania niedoborów witamin i składników mineralnych na świecie 399

19.4. Indywidualne stosowanie suplementów składników odżywczych 402

19.5. Stosowanie suplementów diety zawierających substancje aktywne inne niż składniki odżywcze 405

19.6. Zagrożenia dla zdrowia związane ze stosowaniem suplementów 408

To jest najważniejsze 413

Literatura uzupełniająca 414

Część IV. Bezpieczeństwo żywności i żywienia 415

20. Zatrucia i zakażenia pokarmowe jako problem społeczny – Ewa Matczuk, Lucjan Szponar 417

20.1. Wprowadzenie 417

20.2. Przyczyny i objawy zakażeń i zatruć pokarmowych 420

20.3. Sytuacja epidemiologiczna w zakresie zatruć i zakażeń pokarmowych 439

20.4. Działania prewencyjne mające na celu zmniejszanie ryzyka zatruć i zakażeń pokarmowych i wdrażanie systemów zarządzania bezpieczeństwem zdrowotnym żywności 445

To jest najważniejsze 447

Literatura uzupełniająca 448

21. Bioterroryzm żywnościowy – Jerzy Bertrandt 450

21.1. Wprowadzenie 450

21.2. Rodzaje i charakterystyka ataków bioterrorystycznych 452

21.3. Instrumenty ochrony przed atakiem bioterrorystycznym 455

To jest najważniejsze 466

Literatura uzupełniająca 467

22. Bezpieczeństwo żywności i żywienia w aspekcie międzynarodowym – Lucjan Szponar, Ewa Matczuk 468

22.1. Wprowadzenie 468

22.2. Komisja Kodeksu Żywnościowego 473

22.3. Europejski Urząd Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) 476

22.4. System wczesnego ostrzegania o żywności i środkach żywienia zwierząt (RASFF) 480

To jest najważniejsze 484

Literatura uzupełniająca 485

23. Regulacje prawne zapewniające bezpieczeństwo żywności – Maciej Taczanowski 487

23.1. Wprowadzenie 487

23.2. Podstawowe unijne i polskie akty prawne ze sfery bezpieczeństwa żywności 490

23.3. Szczegółowe wymagania jakościowe w zakresie bezpieczeństwa żywności 493

23.4. Szczególne kategorie środków spożywczych w regulacjach prawnych sfery bezpieczeństwa żywności 499

23.5. Znakowanie żywności 503

23.6. Urzędowa kontrola żywności (nadzór) 506

To jest najważniejsze 511

Literatura uzupełniająca 512

24. Systemowe zarządzanie bezpieczeństwem zdrowotnym żywności – Jacek Kijowski , Danuta Kołożyn-Krajewska, Joanna Trafiałek 517

24.1. Wprowadzenie 517

24.2. Ewolucja systemów zapewnienia i zarządzania bezpieczeństwem żywności 518

24.3. Charakterystyka ogólna normy ISO 22000 522

24.4. Kluczowe elementy składowe systemu zarządzania bezpieczeństwem żywności 523

24.5. Działania operacyjne 526

24.6. Realizacja systemowego zapewnienia bezpieczeństwa żywności w Polsce 528

To jest najważniejsze 529

Literatura uzupełniająca 530

25. Żywienie a zdrowie publiczne w XX i XXI wieku – Anna Gronowska-Senger 531

25.1. Wprowadzenie 531

25.2. Cechy charakterystyczne żywienia w XX wieku 535

25.3. Problemy żywieniowo-zdrowotne w XXI wieku 539

25.4. Żywienie a zdrowie społeczne – prewencja zagrożeń 542

To jest najważniejsze 544

Literatura uzupełniająca 544

Skorowidz 545

Zwiń