

Spis treści

Od Autorów	9
JAN FIEDUREK	
1. Społeczne aspekty konsumpcji żywności: oczekiwania i perspektywy	11
JAN FIEDUREK	
2. Trendy żywieniowe a choroby nowotworowe w aspekcie historycznym	19
ROMAN PADUCH	
3. Składniki żywności istotne w zapobieganiu lub leczeniu wybranych chorób	27
3.1. Wpływ diety na układ krążenia	31
3.2. Wpływ diety na układ pokarmowy	33
3.3. Dieta a układ dokrewny	35
3.4. Wpływ diety na stan układu ruchowego (kostno-mięśniowego)	36
3.5. Wpływ diety na układ rozrodczy	37
3.6. Dieta a układ nerwowy	37
3.7. Wpływ diety na stan zdrowotny skóry	39
3.8. Choroby nowotworowe a dieta	41
3.9. Wpływ diety na stabilność układu odpornościowego	42
JAN FIEDUREK	
4. Synergizm i antagonizm pomiędzy składnikami mineralnymi oraz mineralno-witaminowymi	47
JAN FIEDUREK	
5. Charakterystyka wybranych diet	53
JAN FIEDUREK	
6. Rola bakterii probiotycznych w produkcji żywności	65
6.1. Wykorzystanie toksyn killerowych drożdży	72
6.2. Korzyści ze spożywania żywności fermentowanej	74
ROMAN PADUCH	
7. Właściwości prozdrowotne β -glukanów	79

Spis treści

JAN FIEDUREK

8. Aktywność biologiczna peptydów 83
8.1. Ograniczenia wynikające z biodostępności peptydów bioaktywnych 94

MAŁGORZATA PLESZCZYŃSKA | JAN FIEDUREK

9. Substancje antyodżywcze w żywności i sposoby zmniejszenia ich niekorzystnych efektów 97
9.1. Aminy biogenne 98
9.2. Polifenole 102
9.3. Aminokwasy niebiałkowe 107
9.4. Glukozynolany, tiocyjaniany, kwas szczawiowy i fitynowy 109
9.5. Inhibitory enzymów 112
9.6. Lekтины 112
9.7. Związki glikozydowe 113

TERESA URBANIK-SYPNIEWSKA, JOLANTA KUTKOWSKA, ANNA MAZUR

10. Barwniki spożywcze – wpływ na zdrowie człowieka 117
10.1. Barwniki pochodzenia naturalnego 118
10.2. Barwniki syntetyczne 123
10.3. Negatywny wpływ barwników spożywczych na organizm człowieka 127
10.4. Pozytywny wpływ barwników spożywczych na zdrowie człowieka 131

JOLANTA KUTKOWSKA, TERESA URBANIK-SYPNIEWSKA

11. Korzyści i potencjalne zagrożenia żywności modyfikowanej genetycznie 135
11.1. Korzyści i ryzyko genetycznej modyfikacji roślin 137
11.2. Zagrożenia dla środowiska naturalnego wynikające z upraw roślin genetycznie modyfikowanych 142
11.3. Genetycznie modyfikowane zwierzęta – korzyści i ryzyko 142

JAN FIEDUREK

12. Konsekwencje zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie 147
12.1. Wpływ nadmiernej kwasowości na rozwój nowotworów 152

JAN FIEDUREK

13. Psychobiotyki i ich wpływ na zdrowie psychiczne 157
13.1. Korzystny wpływ bakterii probiotycznych o działaniu psychobiotycznym 158
13.2. Zmiany mikrobioty i jej konsekwencje dla zaburzeń mózgu 160

JAN FIEDUREK

14. Psychologiczne aspekty jedzenia i nadwagi 163
14.1. Problem otyłości 163
14.2. Dieta a zaburzenia psychologiczne 178

Spis treści

JAN FIEDUREK

15. Oddziaływania składników żywności na kształtowanie funkcji psychofizycznych człowieka	181
15.1. Wprowadzenie	181
15.2. Naturalne składniki spożywcze usprawniające pracę mózgu	184
15.3. Rola odżywiania w profilaktyce przestępczości	189
15.4. Korzyści i potencjalne zagrożenia ze spożywania napojów energetyzujących	195
15.5. Wpływ napojów energetyzujących na organizm człowieka	200

JAN FIEDUREK

16. Zanieczyszczenia w żywności i ich potencjalne zagrożenia	203
--	-----

JAN FIEDUREK

17. Idea żywienia spersonalizowanego – bariery i ograniczenia	211
17.1. Perspektywy bioinformatyki w leczeniu chorób	220

Literatura	223
------------------	-----