

## SPIS TREŚCI

<i>Krystyna Gutkowska, Anna Harton</i> Wstęp .....	5
<i>Agata Chmurzyńska</i> Nutrigenomika przyszłością żywienia człowieka .....	7
<i>Ewa Czarniecka-Skubina</i> Sztuka przygotowania potraw .....	21
<i>Małgorzata Drywień</i> Półprawdy, mity, stereotypy w żywieniu człowieka .....	47
<i>Anna Gudan, Karolina Skonieczna-Żydecka, Ewa Stachowska</i> Mikrobiota jelitowa i choroby metaboliczne. Jak sobie radzić za pomocą składników żywienia? .....	63
<i>Krystyna Gutkowska, Anna Harton, Ewelina Kowalczyk</i> Możliwości ograniczania skutków braku wiedzy żywieniowej poprzez wieloaspektowe programy edukacji żywieniowej .....	89
<i>Małgorzata Jałosińska</i> Mikroflora przewodu pokarmowego i jej rola w funkcjonowaniu organizmu człowieka .....	109
<i>Aneta Kopeć, Jerzy Zawistowski</i> Żywnienie i odporność .....	139
<i>Katarzyna Kozłowska, Monika Hoffmann</i> Dlaczego warto czytać informacje na opakowaniach produktów żywnościowych? .....	151
<i>Alicja Kucharska, Maria Stachurska, Beata Sińska, Iwona Traczyk</i> Niezrównoważony sposób żywienia zagrożeniem zdrowotnym współczesnego świata – czy dieta planetarna jest rozwiązaniem? .....	169
<i>Ewa Lange</i> Dieta bezglutenowa – kiedy faktycznie jest wskazana .....	185

<i>Teresa Leszczyńska, Renata Bierzanowska-Kopeć</i> Cholesterol – wielokierunkowe działanie w organizmie człowieka .....	211
<i>Jadwiga Malczewska-Lenczowska, Olga Surala</i> Wybrane mity w diecie sportowca .....	235
<i>Małgorzata Mirgos, Barbara Angielczyk</i> Moc ziół, czyli korzyści z darów natury .....	259
<i>Joanna Sadowska</i> Suplementy diety – korzyści i zagrożenia .....	271
<i>Joanna Sadowska, Krystyna Gutkowska</i> Zaburzenia odżywiania u dzieci i młodzieży .....	287
<i>Elżbieta Sikora</i> Substancje dodatkowe w żywności .....	301
<i>Beata Sińska, Alicja Kucharska, Iwona Traczyk</i> Superfoods w terapii behawioralnej cukrzycy – nowe trendy czy stare prawdy żywieniowe? .....	311
<i>Olga Surala, Jadwiga Malczewska-Lenczowska</i> Dieta sportowca – suplementować czy nie suplementować? .....	325
<i>Agata Wawrzyniak</i> Napoje energetyzujące – za i przeciw .....	349
<i>Regina Wierzejska</i> Kawa i herbata. Czy dają nam tylko przyjemność, czy coś jeszcze? .....	367
<i>Dariusz Włodarek</i> Cukry i sól w diecie .....	389
Autorzy rozdziałów .....	405
Wydawnictwa Instytutu Problemów Współczesnej Cywilizacji im. Marka Dietricha .....	409