

# Spis treści

<b>Przedmowa</b> .....	XV
<b>Część I. Żywnienie w systemie ochrony zdrowia społeczeństwa</b> .....	1
<b>1 Zdrowie i jego uwarunkowania</b> <i>Henryk Kirschner, Iwona Traczyk</i> .....	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
<b>2 Żywność i żywienie a zdrowie</b> <i>Jan Gawęcki, Joanna Suliburska</i> .....	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
<b>3 Epidemiologia żywieniowa</b> <i>Wojciech F. Roszkowski, Barbara Pietruszka, Ewa Sicińska, Joanna Kałuża</i> .....	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
<b>4 Mierniki zdrowotne i ich powiązanie z czynnikami żywieniowymi</b> <i>Joanna Kałuża, Hanna Roszkowska, Ewa Sicińska, Wojciech F. Roszkowski</i> .....	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

<b>5</b>	<b>Przyczyny zaburzeń zdrowia o podłożu żywieniowym na świecie i w Polsce</b>	
	<i>Lidia Wądołowska, Joanna Kowalkowska, Beata Stasiewicz</i> .....	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
<b>6</b>	<b>Rola żywienia i aktywności fizycznej w profilaktyce otyłości i przewlekłych chorób niezakaźnych</b>	
	<i>Mirosław Jarosz, Wioletta Respondek</i> .....	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
<b>7</b>	<b>Genetyka i genomika w ocenie ryzyka chorób dietozależnych i ich prewencji</b>	
	<i>Grażyna Nowicka, Agata Chmurzyńska</i> .....	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
	<b>Część II. Uwarunkowania sposobu żywienia się społeczeństwa</b> .....	141
<b>8</b>	<b>Żywienie a funkcje poznawcze i zdrowie psychiczne człowieka</b>	
	<i>Jadwiga Hamułka, Monika Zielińska-Pukos, Agata Białecka-Dębek</i> .....	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
<b>9</b>	<b>Czynniki ekonomiczne warunkujące sposób żywienia populacji</b>	
	<i>Krystyna Gutkowska, Irena Ozimek, Hanna Górska-Warszewicz</i> .....	162
9.1.	Wprowadzenie .....	162
9.2.	Uwarunkowania makroekonomiczne .....	163
9.3.	Uwarunkowania mikroekonomiczne .....	172
	To jest najważniejsze .....	177
	Literatura uzupełniająca .....	178

<b>10 Czynniki klimatyczne a sposób żywienia <i>Jerzy Bertrandt</i></b> .....	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
<b>11 Postęp naukowo-techniczny a sposób żywienia <i>Janusz Czapski, Józef Korczak</i></b> .....	204
11.1. Wprowadzenie .....	204
11.2. Żywniowe skutki rozwoju nauki i techniki w ujęciu historycznym .....	205
11.3. Biotechnologia 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
<b>12 Związki kultury ze sposobem odżywiania się społeczeństwa <i>Jan Gawęcki, Ewa Flaczyk, Michał A. Michalski</i></b> .....	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
<b>13 Czynniki społeczne a żywność i żywienie <i>Marzena Jeżewska-Zychowicz, Marta Plichta</i></b> ....	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
<b>14 Psychologiczne determinanty sposobu żywienia <i>Beata Ziółkowska, Magdalena Weber</i></b> ...	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
<b>Część III. Racjonalizacja żywienia ludności</b> .....	301
<b>15 Polityka wyżywienia ludności – obszary działań i narzędzia realizacji</b> <i>Ewa Halicka, Krystyna Rejman, Barbara Kowrygo</i> .....	303
15.1. Wprowadzenie .....	303

15.2.	Główne obszary działań polityki żywienia w XXI wieku .....	305
15.3.	Narzędzia realizacji polityki żywienia w Unii Europejskiej .....	313
15.4.	Polityka żywienia w aspekcie przyszłych wyzwań .....	315
	To jest najważniejsze .....	318
	Literatura uzupełniająca .....	318
<b>16</b>	<b>Edukacja żywieniowa</b> <i>Anna Kołłajtis-Dołowy, Marta Jeruszka-Bielak</i> .....	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
<b>17</b>	<b>Wegetarianizm i diety niekonwencjonalne w świetle nauki o żywieniu</b> <i>Jan Gawęcki, Karolina Łagowska, Joanna Bajerska, Małgorzata Woźniewicz</i> .....	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
<b>18</b>	<b>Żywność prozdrowotna</b> <i>Jan Gawęcki, Danuta Górecka</i> .....	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
<b>19</b>	<b>Suplementacja diety jako droga do poprawy stanu odżywienia i stanu zdrowia ludności</b> <i>Anna Brzozowska, Regina Olędzka, Ewa Sicińska</i> .....	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
	<b>Część IV. Bezpieczeństwo żywności i żywienia</b> .....	415
<b>20</b>	<b>Zatrucia i zakażenia pokarmowe jako problem społeczny</b> <i>Ewa Matczuk, Lucjan Szponar</i> .....	417
20.1.	Wprowadzenie .....	417
20.2.	Przyczyny i objawy zakażeń i zatruc pokarmowych .....	420

20.3.	Sytuacja epidemiologiczna w zakresie zatruc i zakażeń pokarmowych .....	439
20.4.	Działania prewencyjne mające na celu zmniejszanie ryzyka zatruc i zakażeń pokarmowych i wdrażanie systemów zarządzania bezpieczeństwem zdrowotnym żywności .....	445
	To jest najważniejsze .....	447
	Literatura uzupełniająca .....	448
<b>21</b>	<b>Bioterroryzm żywnościowy <i>Jerzy Bertrandt</i></b> .....	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
<b>22</b>	<b>Bezpieczeństwo żywności i żywienia w aspekcie międzynarodowym</b>	
	<i>Lucjan Szponar, Ewa Matczuk</i> .....	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
<b>23</b>	<b>Regulacje prawne zapewniające bezpieczeństwo żywności <i>Maciej Taczanowski</i></b> .....	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.	Szczegółone 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
<b>24</b>	<b>Systemowe zarządzanie bezpieczeństwem zdrowotnym żywności</b>	
	<i>Jacek Kijowski, Danuta Kołożyn-Krajewska, Joanna Trafiałek</i> .....	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
<b>25</b>	<b>Żywnienie a zdrowie publiczne w XX i XXI wieku <i>Anna Gronowska-Senger</i></b> .....	531
25.1.	Wprowadzenie .....	531
25.2.	Cechy charakterystyczne żywienia w XX wieku .....	535

25.3. Problemy żywnościowo-zdrowotne w XXI wieku .....	539
25.4. Żywność a zdrowie społeczne – prewencja zagrożeń .....	542
To jest najważniejsze .....	544
Literatura uzupełniająca .....	544
<b>Skorowidz</b> .....	<b>545</b>