

# **Badania postaw prozdrowotnych ludzi młodych w kontekście odżywiania się i stylu życia.**

**Wstęp.....4**

## **Rozdział I**

**Charakterystyka dodatków do żywności**

1.1. Rola i znaczenie dodatków do żywności .....6

1.2. Dodatki dopuszczone do stosowania w żywności a ich bezpieczeństwo zdrowotne.....9

1.3. Charakterystyka wybranych niebezpiecznych dodatków do żywności .....14

1.4. Prozdrowotne komponenty dodatków do żywności .....16

## **Rozdział II**

**Żywność i jej znaczenie**

2.1. Zdrowie, terminologia, uwarunkowania genetyczne oraz wpływ czynników środowiskowych i związanych ze stylem życia na jego jakość .....19

2.2. Zależność między żywnością, żywieniem i zdrowiem

2.3. Zasady zdrowego odżywiania..... 24

2.4. Podstawowe składniki pożywienia..... 27

## **Rozdział III**

**Najważniejsze obszary kontroli odżywiania się**

3.1. Kontrola zapotrzebowania energetycznego..... 29

3.2. Kontrola masy ciała .....30

3.3. Kontrola składu pożywienia – piramida zdrowego żywienia

## **Rozdział IV**

### **Metodologia badań własnych**

- 4.1. Opis badanej populacji..... 33  
4.2. Analiza wyników badań własnych..... 35

**Wnioski końcowe..... 48**

**Bibliografia.....50**

**Spis tabel .....53**

**Spis rysunków .....54**

**Spis wykresów..... 54**

**Załączniki .....55**

Opis zawartości pracy:

Niniejsza praca składa się z IV rozdziałów. Celem pracy było scharakteryzowanie zagadnień dotyczących najnowszych trendów konsumpcji tzw. „zdrowej żywności” oraz sprecyzowanie najistotniejszych parametrów zdrowego odżywiania się i stylu życia w oparciu o opinie konsumenckie.

**Rozdział I** przedstawia rolę, jaką pełnią dodatki spożywcze, ich funkcje oraz uregulowania prawne dopuszczające ich stosowanie w żywności. Charakteryzuje także wybrane prozdrowotne składniki dodatków do żywności, którymi są na przykład flawonoidy, kumaryny i saponiny.

**Rozdział II** wyjaśnia pojęcie zdrowia oraz jego uwarunkowania genetyczne, środowiskowe oraz te związane ze stylem życia, a także opisuje relacje między żywnością, żywieniem i zdrowiem. W rozdziale tym scharakteryzowano podstawowe składniki pożywienia oraz determinanty zdrowego odżywiania się.

**Rozdział III** przedstawia zasadnicze obszary kontroli racjonalnego odżywiania się. Rozdział charakteryzuje kontrole zapotrzebowania energetycznego, masy ciała oraz składu pożywienia w oparciu o piramidę zdrowego żywienia.

**Ostatni, IV** rozdział przedstawia metodologię i wyniki badań własnych uzyskane na podstawie badań ankietowych. W rozdziale tym scharakteryzowałam dynamicznie rozwijające się w ostatnim czasie nowe trendy dotyczące konsumpcji tzw. „zdrowej żywności” oraz stan wiedzy ludzi młodych w obszarze zdrowego odżywiania się.

Ostatnie rozdziały pracy zawierają podsumowanie, wnioski i bibliografię z zakresu tematyki badawczej. Informacje zawarte w poszczególnych rozdziałach pracy zostały za-czerpnięte z książek, czasopism naukowych oraz portali internetowych.