

Błonnik pokarmowy w profilaktyce zdrowotnej

Wstęp.....2

Rozdział 1

Zasady zdrowego i prawidłowego żywienia jako modyfikowalny składnik stylu życia i zdrowia

1.1. Znaczenie diety dla zdrowia i prozdrowotnego stylu życia.....3

1.2. Piramida żywienia6

1.3. Najważniejsze zasady i wymogi prawidłowego odżywiania10

Rozdział 2

Błonnik jako substancja – podstawowa charakterystyka, źródła występowania

2.1. Definityjne ujęcie błonnika pokarmowego i jego właściwości oraz zalecane spożycie15

2.2. Wpływ błonnika pokarmowego na funkcjonowanie organizmu człowieka..... 18

2.3. Źródła występowania błonnika..... 20

2.4. Suplementacja błonnika..... 23

Rozdział 3

Znaczenie błonnika w profilaktyce zdrowotnej

3.1. Sposób żywienia jako element profilaktyki zdrowia27

3.2. Błonnik a choroby układu krążenia28

3.3. Błonnik a choroby nowotworowe..... 29

3.4. Błonnik a choroby endokrynogenne..... 31

3.5. Analiza spożycia błonnika pokarmowego i jego frakcji w Polsce w świetle danych GUS32

Zakończenie35

Bibliografia36

Spis rysunków.....41

Spis tabel..... 41

Spis wykresów..... 41