

Suplementy diety-korzysci i zagrożenia

Wstęp.....4

Rozdział 1.

Suplementy diety.

1.1 Definicja, funkcje i działanie.....5

1.2 Suplementy diety w świetle prawa.....6

1.3 Ogólnodostępność na rynku.....8

1.4 Żywność wzbogacona i jej rola w prawidłowej diecie człowieka.....11

Rozdział 2.

Korzysci płynące ze stosowania suplementów diety.

2.1 Uzupełniająca funkcja suplementów diety.....14

2.2 Wspomagająca i pielęgnacyjna rola suplementów.....20

Rozdział 3.

Zagrożenia związane z suplementacją diety.

3.1 Interakcje suplementów z lekami i hiperwitaminoza.....26

3.2 Produkty nielegalne i sfałszowane.....32

Podsumowanie.....34

Streszczenie.....36

Spis Rysunków.....37

Spis Tabel.....38

Pismennictwo.....39