

Tłuszcze 'omega' w produktach spożywczych i suplementach diety

Wstęp.....3

Rozdział 1

Zasady zdrowego odżywiania się i suplementacji diety

Rozdział 2

Tłuszcze i kwasy tłuszczowe jako kluczowy element diety człowieka

2.1. Tłuszcze w teorii.....8

2.2. Podział tłuszczów.....9

2.3. Kwasy tłuszczowe nasycone i w konfiguracji trans kontra kwasy tłuszczowe nienasycone.....11

Rozdział 3

Kwasy tłuszczowe omega, jako najlepsza dla człowieka forma tłuszczów

3.1. Kwasy omega w teorii.....13

3.2. Wpływ kwasów tłuszczowych omega na zdrowie.....15

Rozdział 4

Przegląd produktów spożywczych zawierających kwasy tłuszczowe OMEGA

4.1. Wprowadzenie.....19

4.2. Oleje roślinne.....19

4.3. Ryby i olej z ryb.....28

Rozdział 5

Suplementy diety z kwasami tłuszczowymi OMEGA.34

Podsumowanie i wnioski.....37

Piśmiennictwo.....40

Streszczenie i słowa kluczowe.....43