

Złe nawyki żywieniowe mające wpływ na rozwój miażdżycy

Wstęp.....2

Rozdział I

Miażdżyca jako choroba cywilizacyjna

1. Przyczyny powstawania miażdżycy..... 5
 - 1.1. Czynniki wpływające na zwiększenie ryzyka zachorowania..... 7
2. Przebieg choroby..... 10
3. Skutki i następstwa miażdżycy..... 12
4. Miażdżyca u dzieci i młodzieży..... 14
5. Farmakoterapia w leczeniu miażdżycy..... 16

Rozdział II

Zasady żywienia w chorobach układu krążenia

1. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe..... 21
2. Zasady prawidłowego odżywiania..... 23
3. Zalecenia żywieniowe w miażdżycy oraz wybór właściwej diety..... 27

Rozdział III

Profilaktyka w zapobieganiu chorobom układu krążenia

1. Profilaktyka wczesnego wykrywania chorób układu krążenia..... 35
2. Znaczenie aktywności fizycznej..... 40
3. Eliminacja stresu w codziennym życiu..... 45

Zakończenie	50
Bibliografia	52
Spis rysunków.....	57
Spis tabel.....	58