

# Spis treści

---

Przedmowa .....	7
1. Antropometryczna ocena zdrowia – techniki stosowane w badaniach składu ciała.....	11
2. Ocena zapotrzebowania energetycznego organizmu .....	21
3. Węglowodany i ich metabolizm .....	35
4. Wydatek energetyczny podczas wysiłku fizycznego .....	47
5. Ocena sposobu żywienia .....	59
6. Piramida żywieniowa .....	65
7. Nadwaga i normalizacja masy ciała .....	75
8. Alergie i nietolerancje pokarmowe .....	77
9. Zaburzenia przyjmowania pokarmów ( <i>Barbara Józefik</i> ) .....	85
10. Wpływ sposobu odżywiania na ryzyko chorób nowotworowych .....	91
11. Oznaczanie potencjału antyoksydacyjnego materiału biologicznego metodą FRAP.....	95
12. Flawonoidy ( <i>Agnieszka Cierniak</i> ) .....	103
13. Stan wysycenia organizmu witaminą C.....	113
14. Polimorfizm genetyczny a ryzyko zachorowań na różne choroby. Zagadnienia bioetyczne .....	117
15. Wpływ wybranych czynników dietetycznych na stabilność genetyczną. Metody pomiaru uszkodzeń DNA .....	125
16. Zagadnienia zdrowia publicznego związane z odżywianiem, nadwagą i otyłością .....	145

Literatura podstawowa .....	147
Wykaz tabel i rycin zamieszczonych w tekście .....	149
Aneks .....	153