

# Spis treści

---

---

<b>I. Żywnienie w systemie ochrony zdrowia społeczeństwa</b>	
<b>1. Zdrowie i jego uwarunkowania</b> (Henryk Kirschner) . . . . .	13
1.1. Określenie zdrowia . . . . .	13
1.2. Kryteria zdrowia . . . . .	15
1.3. Ocena zdrowia populacji . . . . .	19
1.4. Uwarunkowania zdrowia . . . . .	20
<b>2. Żywność i żywienie a zdrowie</b> (Jan Gawęcki) . . . . .	37
2.1. Żywność wczoraj i dziś oraz i jej wykorzystanie w żywieniu . . . . .	37
2.2. Wpływ żywności i żywienia na stan zdrowia . . . . .	43
2.3. Żywność jako lek . . . . .	52
<b>3. Epidemiologia żywieniowa</b> (Wojciech Roszkowski, Hanna Roszkowska) . . . . .	56
3.1. Definicje i zakres epidemiologii żywieniowej . . . . .	56
3.2. Ocena wielkości spożycia żywności . . . . .	58
3.3. Klasyfikacja badań epidemiologicznych . . . . .	60
3.4. Dobór próby i obliczenie niezbędnej jej liczebności . . . . .	63
3.5. Ocena powiązań pomiędzy narażeniem a efektem zdrowotnym . . . . .	64
<b>4. Mierniki zdrowotne stosowane w epidemiologii żywieniowej</b> (Hanna Roszkowska) . . . . .	68
4.1. Wskaźniki biologiczne . . . . .	68
4.2. Pozytywne mierniki zdrowotne . . . . .	70
4.3. Negatywne mierniki zdrowotne . . . . .	71
4.4. Zintegrowane mierniki zdrowia . . . . .	75
4.5. Źródła danych o zdrowiu . . . . .	77
<b>5. Przyczyny zaburzeń zdrowia o podłożu żywieniowym na świecie</b> (Lidia Wądołowska) . . . . .	81
<b>6. Rola żywienia i aktywności fizycznej w profilaktyce otyłości i przewlekłych chorób niezakaźnych</b> (Mirosław Jarosz, Wioleta Respondek) . . . . .	90
6.1. Epidemiologia nadwagi i otyłości oraz ich konsekwencje . . . . .	90
6.2. Żywieniowe czynniki ryzyka przewlekłych chorób niezakaźnych . . . . .	94
6.3. Aktywność fizyczna a profilaktyka przewlekłych chorób niezakaźnych . . . . .	99

<b>7. Genetyka i genomika w ocenie ryzyka chorób dietozależnych i ich prewencji</b> (Grażyna Nowicka, Agata Chmurzyńska)	103
7.1. Gen, ekspresja genu, zmienność genetyczna	105
7.2. Składniki diety a ekspresja genów	107
7.3. Polimorfizm genów a odpowiedź metaboliczna na składniki diety	110
7.4. Składniki diety a stabilność genomu	113

## II. Uwarunkowania sposobu żywienia się społeczeństwa

<b>8. Czynniki ekonomiczne warunkujące sposób żywienia populacji</b> (Krystyna Gutkowska, Irena Ozimek)	119
8.1. Uwarunkowania makroekonomiczne	121
8.2. Uwarunkowania mikroekonomiczne	127
<b>9. Czynniki klimatyczne a sposób żywienia</b> (Jerzy Bertrandt)	133
9.1. Klimat i jego zróżnicowanie	133
9.2. Wpływ klimatu na zaopatrzenie ludności w żywność	136
9.3. Wpływ zachodzących zmian klimatycznych na przyszłą produkcję żywności	140
9.4. Klimat a model żywienia	141
<b>10. Postęp naukowo-techniczny a sposób żywienia</b> (Janusz Czapski, Józef Korczak)	150
10.1. Żywniowe skutki rozwoju nauki i techniki w ujęciu historycznym	151
10.2. Perspektywy produkcji żywności i żywienia a rozwój bio- i nanotechnologii	162
<b>11. Czynniki kulturowe wpływające na sposób żywienia społeczeństwa</b> (Jan Gawęcki, Ewa Flaczyk)	166
11.1. Wpływ religii i innych czynników kulturowych na zachowania żywieniowe	168
11.2. Kuchnie narodowe i regionalne	173
<b>12. Czynniki społeczne a żywność i żywienie</b> (Marzena Jeżewska-Zychowicz)	181
12.1. Cechy społeczne jednostki a sposób żywienia	182
12.2. Środowisko społeczne a sposób żywienia	184
12.4. Społeczne funkcje żywności i żywienia	192
<b>13. Czynniki psychologiczne jako determinanty sposobu żywienia</b> (Magdalena Weber, Beata Ziółkowska)	195
13.1. Psychologiczne uwarunkowania zachowań żywieniowych	196
13.2. Bariery na drodze zmiany zachowań żywieniowych	206
13.3. Klasyfikacja zaburzeń karmienia i odżywiania	211
<b>14. Grupy ludności podwyższonego ryzyka zaburzeń zdrowia i ich problemy żywieniowe</b> (Lidia Wądołowska)	219
14.1. Problemy żywieniowe niemowląt	220
14.2. Problemy żywieniowe małych dzieci	221
14.3. Problemy żywieniowe dzieci i młodzieży szkolnej	225
14.4. Problemy żywieniowe kobiet w wieku rozrodczym	228
14.5. Problemy żywieniowe osób w starszym wieku	230
14.6. Problemy żywieniowe osób o niskim statusie społeczno-ekonomicznym	232
14.7. Zagrożenia zdrowia jako skutek typowych błędów żywieniowych	235

## III. Racjonalizacja żywienia ludności i jej efekty

<b>15. Polityka wyżywienia ludności – cele i instrumenty wdrażania</b> (Ewa Halicka, Barbara Kowrygo)	241
15.1. Główne obszary działań polityki wyżywienia na przełomie XX i XXI wieku	243

15.2. Wspólnotowe instrumenty wdrażania polityki wyżywienia . . . . .	248
15.3. Polityka wyżywienia w aspekcie przyszłych wyzwań . . . . .	250
<b>16. Upowszechnianie wiedzy o żywieniu</b>	
(Anna Kollajtis-Dołowy, Małgorzata Schlegel-Zawadzka) . . . . .	254
16.1. Planowanie upowszechniania wiedzy o żywieniu . . . . .	256
16.2. Systemy upowszechniania wiedzy żywieniowej w Polsce . . . . .	258
16.3. Zalecenia żywieniowe i formy ich popularyzacji . . . . .	260
16.4. Wiarygodność i efektywność upowszechniania wiedzy żywieniowej . . . . .	266
<b>17. Diety alternatywne w świetle nauki o żywieniu</b>	
(Jan Jeszka, Małgorzata Woźniewicz, Jan Gawęcki) . . . . .	270
17.1. Wegetarianizm . . . . .	272
17.2. Charakterystyka innych popularnych diet alternatywnych . . . . .	278
17.3. Ogólna ocena racjonalności odchudzających diet alternatywnych . . . . .	295
<b>18. Wzbogacanie żywności jako instrument optymalizacji sposobu żywienia społeczeństwa</b>	
(Hanna Kunachowicz, Barbara Ratkowska) . . . . .	297
18.1. Wzbogacanie obligatoryjne . . . . .	299
18.2. Wzbogacanie dobrowolne . . . . .	300
18.3. Rynek żywności wzbogacanej . . . . .	303
18.4. Efektywność i bezpieczeństwo wzbogacania żywności . . . . .	305
18.5. Rola wzbogacania w poprawie sytuacji zdrowotnej społeczeństwa . . . . .	308
<b>19. Suplementacja diety jako droga do poprawy stanu odżywienia i stanu zdrowia ludności</b>	
(Anna Brzozowska, Regina Olędzka) . . . . .	313
19.1. Suplementy diety jako środki spożywcze . . . . .	313
19.2. Programy suplementacji dla zwalczania niedoborów witamin i składników mineralnych na świecie. . . . .	317
19.3. Indywidualne stosowanie suplementów składników odżywczych . . . . .	319
19.4. Stosowanie suplementów diety zawierających substancje aktywne inne niż składniki odżywcze . . . . .	321
19.5. Zagrożenia dla zdrowia związane ze stosowaniem suplementów. . . . .	324

## IV. Bezpieczeństwo żywności i żywienia

<b>20. Zatrucia i zakażenia pokarmowe jako problem społeczny</b>	
(Lucjan Szponar, Halina Turlejska) . . . . .	331
20.1. Przyczyny i objawy zatruc pokarmowych . . . . .	332
20.2. Działania prewencyjne mające na celu zmniejszanie ryzyka zatruc pokarmowych i wdrażanie systemów zarządzania bezpieczeństwem zdrowotnym żywności . . . . .	337
20.3. Sytuacja epidemiologiczna w zakresie zatruc i zakażeń pokarmowych . . . . .	340
<b>21. Bioterroryzm żywnościowy</b>	
(Jerzy Bertrandt) . . . . .	345
<b>22. Bezpieczeństwo żywności i żywienia w aspekcie międzynarodowym</b>	
(Lucjan Szponar) . . . . .	350
22.1. Komisja Kodeksu Żywnościowego . . . . .	352
22.2. Europejski Urząd Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) . . . . .	353
22.3. System wczesnego ostrzegania o żywności i środkach żywienia zwierząt (RASFF) . . . . .	354
<b>23. Regulacje prawne zapewniające bezpieczeństwo żywności</b>	
(Henryk Gertig) . . . . .	357
23.1. Podstawowe elementy ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia . . . . .	358
23.2. Przepisy dotyczące znakowania żywności . . . . .	366
23.3. Podstawy prawne nadzoru nad bezpieczeństwem żywności . . . . .	370

<b>24. Systemowe zarządzanie bezpieczeństwem zdrowotnym żywności</b> (Jacek Kijowski) . . . . .	376
24.1. Ewolucja systemów zapewnienia i zarządzania bezpieczeństwem żywności . . . . .	377
24.2. Charakterystyka ogólna normy ISO 22000 . . . . .	380
24.3. Kluczowe elementy składowe systemu zarządzania bezpieczeństwem żywności . . . . .	382
24.4. Planowanie i wytwarzanie bezpiecznych wyrobów . . . . .	384
24.5. Realizacja systemowego zapewnienia bezpieczeństwa żywności w Polsce . . . . .	386
<b>25. Żywnie a zdrowie społeczne w perspektywie XXI wieku</b> (Anna Gronowska-Senger) . . . . .	389
25.1. Cechy charakterystyczne żywienia w XX wieku . . . . .	391
25.2. Przewidywane problemy żywieniowo-zdrowotne w XXI wieku . . . . .	395
<b>Skorowidz</b> . . . . .	399