

SPIS TREŚCI

1. Wprowadzenie	7
2. Zalecenia dotyczące zdrowego żywienia	11
Piśmiennictwo.....	16
3. Energia	17
Podstawowe pojęcia i metody badania wydatku energetycznego.....	17
Bilans energetyczny	19
Źródła energii.....	20
Wyniki badań wydatku energetycznego związanego ze służbą w SZ RP i innych służbach mundurowych	21
Badania wydatku energetycznego żołnierzy SZ w warunkach garnizonowych.....	23
Badania wydatku energetycznego żołnierzy SZ w warunkach poligonowych.....	26
Badania wydatku energetycznego funkcjonariuszy Straży Granicznej	29
Badania wydatku energetycznego funkcjonariuszy Policji.....	30
Piśmiennictwo.....	32
4. Białka	33
Funkcje, źródła i konsekwencje niedoboru i nadmiernej podaży białek.....	33
Piśmiennictwo.....	37
5. Tłuszcze	39
Funkcje, podział, źródła tłuszczów.....	39
Podział i rola kwasów tłuszczowych.....	40
Piśmiennictwo.....	44
6. Węglowodany	45
Funkcje, podział, źródła, konsekwencje niedoboru i nadmiernej podaży węglowodanów	45
Błonnik	46
Piśmiennictwo.....	48

7. Witaminy	51
Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach.....	51
Witamina A	51
Witamina D	52
Witamina E	53
Witamina K	54
Witaminy rozpuszczalne w wodzie	54
Witamina C	55
Tiamina (Witamina B1)	55
Ryboflawina (Witamina B2)	56
Niacyna (Witamina PP).....	57
Witamina B6.....	58
Foliany	59
Witamina B12	60
Biotyna	61
Kwas pantotenowy	61
Cholina.....	62
Piśmiennictwo.....	64
8. Składniki mineralne	65
Wapń.....	66
Fosfor	67
Magnez	68
Żelazo.....	69
Cynk	70
Miedź	71
Jod	72
Selen	73
Fluor	74
Mangan	75
Piśmiennictwo.....	76
9. Woda i elektrolity	77
Rola wody, zapotrzebowanie i bilans wodny, konsekwencje niedoboru i nadmiaru	77
Elektrolity i ich rola w utrzymaniu równowagi wodno-elektrolitowej.....	79
Sód.....	79
Potas.....	80

Chlor	81
Piśmiennictwo.....	82
10. Suplementy diety i odżywki dla osób o zwiększonej aktywności fizycznej	83
Piśmiennictwo.....	89
11. Rekomendacje dotyczące żywienia w szczególnych przypadkach (diety eliminacyjne, nietolerancje pokarmowe)	91
Wegetarianizm	91
Piśmiennictwo.....	101
Alergie i nietolerancje pokarmowe.....	103
Definicje	103
Diagnoza	103
Najczęstsze alergeny pokarmowe	104
Bilansowanie diet eliminacyjnych.....	104
Dieta eliminacyjna.....	104
Nabiał.....	104
Jaja.....	105
Pszenica/gluten.....	106
Soja	107
Suplementacja w alergiach pokarmowych	107
Piśmiennictwo.....	108
12. Żywienie w warunkach szczególnych	109
Rekomendacje dotyczące żywienia w odmiennych strefach klimatycznych – klimat gorący	109
Piśmiennictwo.....	114
13. Normy żywienia dla żołnierzy SZ i funkcjonariuszy służb mundurowych	117
Piśmiennictwo.....	124
14. Zakończenie	125