

SPIS TREŚCI

Rozdział 1. Epidemiologia – największe wyzwania *Wojciech Zgliczyński, Jarosław Pinkas*

1.1. Czynniki ryzyka zdrowotnego związane ze stylem życia

- 1.1.1. Palenie tytoniu
- 1.1.2. Spożycie alkoholu
- 1.1.3. Nadwaga i otyłość
- 1.1.4. Aktywność fizyczna
- 1.1.5. Spożycie warzyw i owoców

Piśmiennictwo

Rozdział 2. Aktywność fizyczna

2.1. Korzyści wynikające z aktywności fizycznej, czyli wpływ aktywności fizycznej na organizm oraz aktualne zalecenia *Tomasz Chomiuk, Paulina Bernatek*

- 2.1.1. Korzystne efekty związane z aktywnością fizyczną dla układu sercowo-naczyniowego
- 2.1.2. Korzystne efekty związane z aktywnością fizyczną dla układu oddechowego
- 2.1.3. Korzystne efekty związane z aktywnością fizyczną dla układu ruchu
- 2.1.4. Korzystne efekty związane z aktywnością fizyczną dla układu nerwowego
- 2.1.5. Korzyści psychiczne wynikające ze stosowania aktywności fizycznej
- 2.1.6. Zalecenia dotyczące poziomu aktywności fizycznej

2.2. Zindywidualizowanie aktywności fizycznej *Piotr Pietras, Marta Pietras*

- 2.2.1. Rodzaje aktywności polecane dla osób starszych
- 2.2.2. Metody oceny wydolności fizycznej

2.3. Jak skutecznie zalecać aktywność fizyczną *Paulina Bernatek*

2.4. Czy sport to zdrowie? *Andrzej Folga*

2.5. Aktywność a sytuacje szczególne (ciąża, choroby endokrynologiczne, urazy)

Sylwia Skorupska

2.5.1. Wprowadzenie

2.5.2. Aktywność fizyczna w ciąży

2.5.3. Cukrzyca

2.5.4. Choroby tarczycy

2.5.5. Menopauza

2.5.6. Urazy

Piśmiennictwo

Rozdział 3. Odżywianie

3.1. Historia żywności *Agnieszka Olech*

3.1.1. Paleolit – starsza epoka kamienia (ok. 2,8 mln lat temu–ok. 10 tys. lat temu)

3.1.2. Neolit – młodsza epoka kamienia (ok. 10 tys. lat temu–ok. 4 tys. lat temu)

3.1.3. Starożytność (V w. p.n.e.–V w. n.e.)

3.1.4. Średniowiecze (koniec V–poł. XV w.)

3.1.5. Nowożytność (poł. XV–pocz. XIX w.)

3.1.6. Współczesność (XIX–XXI w.)

3.1.7. Zakończenie

3.2. Energia i makroskładniki *Damian Parol*

3.2.1. Energia

3.2.2. Białka

3.2.3. Węglowodany

3.2.4. Błonnik

3.2.5. Tłuszcze

3.3. Witaminy *Paweł Szewczyk, Damian Parol*

3.3.1. Witaminy z grupy B

3.3.2. Witamina B₁ – tiamina

3.3.3. Witamina B₂ – ryboflawina

3.3.4. Witamina B₃/PP – niacyna

3.3.5. Witamina B₅ – kwas pantotenowy

3.3.6. Witamina B₆ – pirodoksyna

3.3.7. Witamina B₁₂ – kobalamina

- 3.3.8. Suplementacja witaminą B₁₂
- 3.3.9. Foliiany – kwas foliowy, witamina B₉
- 3.3.10. Witamina C – kwas askorbinowy
- 3.3.11. Witamina A – retinol, β-karoten
- 3.3.12. Witamina D – cholekalcyferol, ergokalcyferol
- 3.3.13. Witamina E
- 3.3.14. Witamina K – fitochinon, menachinon

3.4. Składniki mineralne *Urszula Somow, Damian Parol*

- 3.4.1. Wapń
- 3.4.2. Fosfor
- 3.4.3. Magnez
- 3.4.4. Żelazo
- 3.4.5. Cynk
- 3.4.6. Miedź
- 3.4.7. Jod
- 3.4.8. Selen
- 3.4.9. Fluor
- 3.4.10. Sód
- 3.4.11. Potas

3.5. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej *Miroslaw Jarosz, Ewa Rychlik*

- 3.5.1. Nowelizacja Piramidy i zasad zdrowego żywienia
- 3.5.2. Warzywa i owoce
- 3.5.3. Produkty zbożowe
- 3.5.4. Produkty mleczne
- 3.5.5. Mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych
- 3.5.6. Tłuszcze
- 3.5.7. Orzechy i nasiona
- 3.5.8. Sól, zioła i przyprawy
- 3.5.9. Cukier i słodcyce
- 3.5.10. Napoje

3.5.11. Alkohol

3.5.12. Podsumowanie

3.6. Kontrowersje w żywieniu

3.6.1. Diety roślinne *Urszula Somow, Damian Parol*

3.6.2. Gluten *Damian Parol*

3.6.3. Wpływ mleka i przetworów mlecznych na zdrowie *Damian Parol*

3.6.4. Dieta Paleo *Paweł Szewczyk, Damian Parol*

3.6.5. Superfoods *Urszula Somow*

3.7. Medycyna kulinarna *Alicja Baska*

3.7.1. Co to jest medycyna kulinarna? – definicja, cele i założenia

3.7.2. Edukacji żywieniowa na uczelniach medycznych

3.7.3. Medycyna kulinarna w praktyce – studium przypadków

3.7.4. Miejsce medycyny kulinarnej w systemie ochrony zdrowia

3.8. Żywienie osób aktywnych fizycznie i sportowców *Damian Parol, Urszula Somow, Paweł Szewczyk*

3.8.1. Zapotrzebowanie na energię u sportowców

3.8.2. Zapotrzebowanie na białko u osób aktywnych

3.8.3. Węglowodany w diecie osób aktywnych

3.8.4. Nawodnienie

3.8.5. Żywienie okołowysiłkowe

3.8.6. Suplementy stosowane w sporcie

3.9. Zmiana komponentów ciała – odchudzanie a odtłuszczanie *Damian Parol, Paulina Bernatek*

3.9.1. Ocena postępów przy zmianach komponentów masy ciała

3.9.2. Trening podczas zmiany komponentów ciała

3.9.3. Dieta podczas zmiany komponentów ciała

3.9.4. Podsumowanie

Piśmiennictwo

Rozdział 4. Uzależnienia

4.1. Uzależnienia biochemiczne

- 4.1.1. Alkohol *Magdalena Wilk, Bartosz Łoza*
- 4.1.2. Substancje psychoaktywne *Bartosz Łoza*
- 4.1.3. Nikotynizm *Krzysztof Królikowski*

4.2. Uzależnienia behawioralne/Nawyki cywilizacyjne

- 4.2.1. Wstęp *Bartosz Łoza*
- 4.2.2. Kompulsyjne zaangażowanie. Od przepracowania do wypalenia *Bartosz Łoza*
- 4.2.3. Internet *Maja Herman*
- 4.2.4. Uzależnienia od gier i hazardu *Piotr Matyja*
- 4.2.5. Hedonizm *Katarzyna Bobrowska-Jabłońska*
- 4.2.6. Uzależnienie od sprawności *Olga Łoza*
- 4.2.7. Kompulsyjne zachowania związane z prokreacją *Maja Herman*
- 4.2.8. Inne nawyki. Przynależność pokoleniowa *Bartosz Łoza, Piotr Smolaga*

4.3. Zaburzenia odżywiania

- 4.3.1. Pierwotne zaburzenia odżywiania *Maja Herman*
- 4.3.2. Wtórne zaburzenia odżywiania *Małgorzata Reszczyńska*
- 4.3.3. Wpływ cywilizacyjny na zaburzenia emocjonalne i behawioralne u dzieci *Ewa Racicka-Pawlukiewicz*

Piśmiennictwo

Rozdział 5. Czynniki środowiskowe *Barbara Piekarska, Bolesław K. Samoliński*

5.1. Zanieczyszczenia powietrza

- 5.1.1. Źródła zanieczyszczeń i ich klasyfikacja
- 5.1.2. Toksyczne pyły i smog
- 5.1.3. Jakość powietrza w Polsce

5.2. Zanieczyszczenia wody

- 5.2.1. Źródła zanieczyszczeń i ich wpływ na człowieka

5.3. Zanieczyszczenia gleb

- 5.3.1. Substancje chemiczne w glebie

5.4. Metale ciężkie

5.4.1. Zagrożenia dla zdrowia

5.4.2. Metale śmierci

Piśmiennictwo

6. Dobrostan psychiczny

6.1. Równowaga psychiczna – czy wiesz jak o nią zadbać? *Aleksandra Urbaszek*

6.1.1. Przekonania jako źródło

6.1.2. Uciszyć swojego wewnętrznego krytyka

6.1.3. Perfekcjonizm to niekoniecznie zaleta

6.1.4. Odkryj, kiedy, tak naprawdę, czułeś się szczęśliwy

6.1.5. Obudź w sobie wdzięczność

6.1.6. Uwaga

6.1.7. Twórz dobre cele

6.1.8. Lista priorytetów

6.1.9 Podsumowanie

6.2. Jak radzić sobie ze stresem? *Aleksandra Urbaszek*

6.2.1. Jak sami podtrzymujemy negatywne skutki stresu i jak bardziej konstruktywnie możemy sobie z nim radzić?

6.2.2. Zmień swoje myślenie o stresie

6.2.3. Jak działać w stresie, by działać efektywnie?

6.2.4. Przede wszystkim oceń sytuację

6.2.5. Działaj, gdy coś zależy od ciebie, akceptuj to, czego nie możesz zmienić

6.2.6. Bądź tu i teraz

6.2.7. Szukaj wsparcia i pomagaj innym

6.2.8. Jak pomóc tym, którzy się stresują?

6.3. Cywilizacyjne zaburzenia emocji

6.3.1. Zaburzenia depresyjne *Bartosz Łoza*

6.3.2. Zaburzenia okołodepresyjne *Bartosz Łoza*

6.4. Motywacja i kontakt z pacjentem *Paulina Bernatek, Zbigniew Kowalski*

6.4.1. Skąd się bierze motywacja do działania? Jak może wyglądać motywacja do leczenia w relacji z pacjentem?

6.4.2. Motywacja a nagrody

6.4.3. Tajemnice relacji z pacjentem

6.4.4. Wyznaczanie celów metodą SMART

Piśmiennictwo