

SPIS TREŚCI

<i>Emilia Kolarzyk</i>	
Wstęp	7
<i>Emilia Kolarzyk</i>	
Rozdział I. Stanowisko człowieka w przyrodzie	13
<i>Jadwiga Helbin</i>	
Rozdział II. Środowiskowe czynniki fizyczne wpływające na organizm człowieka	29
1. Hałas	30
2. Wibracje	42
3. Oświetlenie	50
4. Pole elektromagnetyczne	57
5. Infradźwięki i ultradźwięki	62
6. Działanie pyłów na organizm człowieka	67
7. Elementy biometeorologii i bioklimatologii	70
8. Wybrane zagadnienia balneologii i medycyny fizykalnej	82
9. Zasady ergonomii i profilaktyki zawodowej	92
<i>Artur Potocki</i>	
Rozdział III. Czynniki chemiczne i biologiczne obecne w żywności, glebie, wodzie, powietrzu atmosferycznym środowiska bytowania	101
1. Żywność – substancje obce	101
2. Woda	116
3. Zanieczyszczenia gleby	133
4. Zanieczyszczenie powietrza atmosferycznego	134
<i>Wojciech Szot</i>	
Rozdział IV. Karcinogeneza środowiskowa	147
<i>Emilia Kolarzyk</i>	
Rozdział V. Medycyna ekologiczna (środowiskowa)	159
1. Wywiad środowiskowy	160
2. Monitoring środowiskowy	161
3. Monitoring biologiczny	168
4. Biomarkery	173
5. Choroby zawodowe	180
6. Odpowiedź ustroju na ekspozycję środowiskową i zawodową	188
<i>Emilia Kolarzyk</i>	
Rozdział VI. Mechanizmy biotransformacji	191
1. Losy ksenobiotyków w organizmie	191
2. Metabolizm ksenobiotyków	194

Emilia Kolarzyk

Rozdział VII. Mechanizmy obronne ustroju	201
1. Anatomiczne i fizjologiczne mechanizmy obronne	201
2. Odporność immunologiczna	204
3. Czynniki modyfikujące odporność	210

Krystyna Dłużniewska

Rozdział VIII. Żywienie człowieka w praktyce promocji i ochrony zdrowia (część I)	213
1. Wprowadzenie	213
2. Obserwacje wpływu żywienia na zdrowie a współczesne cele racjonalnego żywienia	214
3. Przemiany i zapotrzebowanie energetyczne człowieka	217
4. Składniki pożywienia i ich rola w organizmie człowieka.....	226
5. Białka	227

Agnieszka Szpanowska-Wohn

Rozdział IX. Żywienie człowieka w praktyce promocji i ochrony zdrowia (część II).	237
1. Tłuszcze	237
2. Węglowodany	244
3. Normy żywienia. Zalecane ilości składników odżywczych w dobowych racjach pokarmowych	248
4. Zalecany model żywienia	251
5. Dietetyka	253

Agnieszka Ostachowska-Gąsior

Rozdział X. Produkty spożywcze jako źródło składników odżywczych	267
--	-----

Agnieszka Ostachowska-Gąsior

Rozdział XI. Ocena stanu odżywienia i sposobu żywienia	275
1. Czynniki predysponujące do wystąpienia zaburzeń stanu odżywienia	276
2. Charakter zaburzeń stanu odżywienia	279
3. Metody oceny stanu odżywienia	284

Agata Skop-Lewandowska

Rozdział XII. Odżywanie drogą pozajelitową	305
1. Żywienie pozajelitowe.....	305
2. Zapotrzebowanie na energię i składniki pokarmowe.....	306
3. Ocena skuteczności żywienia pozajelitowego	310
4. Zasady praktycznego obliczania zapotrzebowania organizmu na dobę u chorych odżywianych drogą pozajelitową.....	310

Agata Skop-Lewandowska, Jagoda Jaworska

Rozdział XIII. Zdrowie i jego uwarunkowania	311
1. Pojęcie zdrowia	311
2. Czynniki warunkujące stan zdrowia człowieka	312
3. Zachowania ryzykowne zagrażające zdrowiu	317
4. Promocja zdrowia	330