

Państwowa Szkoła Wyższa
im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej

**Wioletta Żukiewicz-Sobczak
Paweł Sobczak, Marcin Weiner**

Składniki żywności w ujęciu prozdrowotnym

Wydawnictwo PSW JP II
Biała Podlaska 2019

Wydawca
Państwowa Szkoła Wyższa
im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej

Recenzenci
prof. dr hab. Dariusz Andrejko
dr hab. Jolanta Piekut

© Copyright by Państwowa Szkoła Wyższa
im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej,
Wioletta Żukiewicz-Sobczak, Paweł Sobczak, Marcin Weiner

ISBN 978-83-64881-49-7

Nakład: 100 egzemplarzy

Liczba arkuszy wydawniczych: 6



Wydawnictwo PSW JP II
ul. Sidorska 95/97, p. 334R
21-500 Biała Podlaska
www.pswbp.pl

Skład, druk i projekt okładki
Agencja Reklamowa TOP, ul. Toruńska 148, 87-800 Włocławek
tel.: 54 423 20 40, fax: 54 423 20 80, www.agencjatop.pl

*'Omnia sunt venena, nihil est sine veneno. Sola dosis facit venenum'. (łac.)
'Wszystko jest trucizną i nic nie jest trucizną, bo tylko dawka czyni truciznę.'*

Paracelsus (1492-1541)

Spis treści

Wstęp	5
1. Składniki odżywcze w żywności.....	7
1.1 Białka	8
1.2 Tłuszcze.....	10
1.3 Węglowodany.....	12
1.4 Witaminy.....	15
1.5 Składniki mineralne	17
1.6 Woda	18
2. Substancje nieodżywcze w żywności.....	21
2.1 Dodatki do żywności.....	23
3. Żywność wygodna	29
4. Żywność funkcjonalna	31
5. Suplementy diety.....	33
5.1 Oznakowanie suplementów diety	35
6. Środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego	37
7. Znakowanie żywności oraz właściwe czytanie etykiet.....	43
8. Wybrane roślinne preparaty i wyizolowane substancje chemiczne stosowane w suplementach diety	47
8.1 Preparaty roślinne.....	47
8.2. Wyizolowane substancje chemiczne.....	62
9. Dostęp do suplementów diety i leków bez recepty	69
10. Implikacje dla rynku żywności	71
Podsumowanie	73
Piśmiennictwo.....	75

Wstęp

Prawidłowe odżywianie ma istotny wpływ na zdrowie i rozwój człowieka, a także utrzymanie dobrostanu. W dobie żywności wysoko przetworzonej, dostarczanie organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych bywa trudne, mimo powszechnie występującej nadkonsumpcji.

Spożywanie żywności wysoko przetworzonej może prowadzić do niedoboru wielu składników odżywczych, a w szczególności do niedoboru substancji aktywnych biologicznie. Nieodpowiednie zachowania żywieniowe prowadzą do powstawania schorzeń i dysfunkcji na wielu poziomach funkcjonowania organizmu, coraz częściej nazywanych chorobami cywilizacyjnymi, tj. m.in. otyłość, cukrzyca, miażdżyca, a także alergie, pseudoalergie i nietolerancje pokarmowe.

Odpowiednie zachowania żywieniowe pozwalają uzyskać dobrostan w organizmie człowieka. Prowadzą do utrzymania masy ciała w normie oraz urody na lata, czyli pięknych włosów, paznokci i jędrnego, młodego ciała. Prawidłowe zachowania konsumenckie sprawiają, że organizm przyjmuje odpowiednio zbilansowaną dietę, bogatą w związki odżywcze, takie jak: witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, witaminy rozpuszczalne w wodzie, składniki mineralne – makro i mikro. Należy pamiętać o indywidualnym zapotrzebowaniu organizmu. Osiągnięcie tego celu związane jest z regularnym wprowadzaniem bioróżnorodnych, naturalnych składników odżywczych do konsumowanych porcji żywieniowych.