

Περιεχόμενα

ΜΕΡΟΣ I

Γενικές Γνώσεις και εισαγωγικά στοιχεία	1
Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής.....	28
Διατροφικά πιάτα	34
Διαταραχές στη λήψη τροφής	38
Ανθρωπομετρία	45
Σύσταση του σώματος - λιπομέτρηση	64

ΜΕΡΟΣ II

Η σημασία των θρεπτικών συστατικών	71
Η τροφή ως πηγή ενέργειας - Πέψη	77
Ενεργειακές απαιτήσεις	86
Υδατάνθρακες.....	88
Πρωτεΐνες	108
Διαιτητικές συστάσεις πρόσληψης - RDA	121
Λιπίδια	127
Βιταμίνες.....	156
Ανόργανα Στοιχεία	176
Το νερό του σώματος.....	196

ΜΕΡΟΣ III

Τρόφιμα και οξειδωτικό stress	213
Δημητριακά	234
Όσπρια	237

ΜΕΡΟΣ IV

Ασφάλεια τροφίμων	243
Ιχνηλασιμότητα πρώτων υλών και προϊόντων	268
Αξιολόγηση διατροφικής επικινδυνότητας	274
Ενδογενείς τοξίνες	281

Μυκοτοξίνες.....	283
Βαρέα μέταλλα.....	285
HACCP.....	291

ΜΕΡΟΣ V

Ετικέτες: βασικά στοιχεία μελέτης.....	307
Ισχυρισμοί διατροφής και ισχυρισμοί υγείας.....	312
Τρόφιμα στα Σχολεία - Νομοθεσία.....	328
Αριθμοί Ε.....	346
Κατανάλωση αλατιού.....	357
Επισημάνσεις για οίνους - Σύμβολα ποιότητας.....	362
Γλυκαντικές ουσίες.....	366
Στέβια.....	372
Διατροφικοί κίνδυνοι.....	382
Λειτουργικά τρόφιμα.....	391
Μικροβιολογικοί κίνδυνοι - εκτίμηση μικροβιολογικής επικινδυνότητας ..	398
Χημικοί κίνδυνοι - εκτίμηση χημικής επικινδυνότητας.....	400
Επεξεργασία τροφίμων - Ρόλος και σημασία τους.....	419
Νανοτεχνολογία και τρόφιμα.....	424

ΜΕΡΟΣ VI

Καταναλωτής και Τρόφιμα.....	429
Κρέας.....	430
Αλλαντικά.....	435
Αλιεύματα.....	438
Γάλα - Γαλακτοκομικά προϊόντα.....	444
Τυριά.....	447
Αβγά.....	452
Μέλι.....	455
Ψωμί.....	457

ΜΕΡΟΣ VII

Τροφιμογενή νοσήματα.....	465
Προβιοτικά, πρεβιοτικά, συμβιοτικά.....	485
Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου.....	488

ΜΕΡΟΣ VIII

Μεσογειακή Διατροφή - Δίαιτες.....	491
Δείκτης ORAC.....	503

Σπάταλη τροφίμων	508
Δίαιτα και επιληψία	510
Ωμοφαγία.....	523
Δράσεις για τη διατροφή στην κοινότητα	536
Guidelines διατροφικών οδηγιών	548
Δράση σε καταστροφές - Βιοτρομοκρατία	556
Ορθόδοξη Χριστιανική νηστεία	559

ΜΕΡΟΣ ΙΧ

Σακχαρώδης Διαβήτης.....	561
Παχυσαρκία και ΣΔ.....	581
Υπέρταση στο ΣΔ	588
Καχεξία - Σαρκοπενία - Ευπάθεια.....	594
HIV και διατροφή	599
Παρεντερική σίτιση	600
Σύνδρομο επανασίτισης	609
Εντερική διατροφή.....	611
Συμπληρώματα διατροφής	615
Ευπαθείς ηλικίες και διατροφή.....	628
Διατροφή και οστεοπόρωση	634
Πρόσθετα τροφίμων	638
Αξιολόγηση διατροφικής κατάστασης	646
Ενεργειακές ανάγκες	648
Μεταβολισμός.....	652

ΜΕΡΟΣ Χ

Καταστήματα Υγειονομικού Ενδιαφέροντος - Νομοθεσία	673
--	-----

ΜΕΡΟΣ ΧΙ

Κλινικοεργαστηριακές διαιτητικές επισημάνσεις - Σίδηρος	713
Ασβέστιο - Διαταραχές νατρίου.....	715
Αιθανόλη.....	717
Βιταμίνη D - πλειοτροπικές δράσεις	717
Βιταμίνη D και ανοσοποιητικό σύστημα.....	720
Θρεπτική υποστήριξη στην εγκυμοσύνη	720
Διατροφή και παιδί.....	722
Μητρικός θηλασμός.....	724
Παράγοντες παιδικών διαιτητικών επιλογών	735
Διαιτητική συμπεριφορά εφήβων.....	744
Διατροφή στην τρίτη ηλικία	747

x Διατροφή και Υγεία

Διατροφοεξαρτώμενα προβλήματα στην τρίτη ηλικία	753
Διατροφική υποστήριξη στην τρίτη ηλικία	758
Σύσταση του σώματος και ηλικία	760
Ισοζύγιο ενέργειας και ηλικία	762
Η όρεξη στην τρίτη ηλικία	764
Διατροφή και φάρμακα στην τρίτη ηλικία	767
Διατροφική παρέμβαση	772
Διαιτολόγιο	777
Ισοδύναμα τροφίμων	779
Διατροφική επάρκεια μιας δίαιτας	783
Τρόφιμα χωρίς θερμιδική αξία	794
Κρυφή πείνα	803
Καροτενοειδή - Φλαβονοειδή	806
Γαλλικό παράδοξο	809
ω-3 λιπαρά οξέα	812
Φυτικές στερόλες - στανόλες	827
Διατροφή στην εγκυμοσύνη	830
Τροφική αλλεργία	834

ΜΕΡΟΣ XII

Προγράμματα και πολιτικές διατροφής - άσκησης στην ΕΕ	839
Πράσινη βίβλος - Λευκή βίβλος	849
Οδηγός για τη χάραξη Διατροφικής Πολιτικής	854

ΜΕΡΟΣ XIII

Παρεμβάσεις και αντιμετώπιση παχυσαρκίας	857
Διατροφικές Ιδιαιτερότητες σε Δίαιτες	860
Είδη διαιτών παχυσαρκίας	865
Αρχές - Υποδείγματα διαιτολογίου	871
Ορλιστάτη	873

ΜΕΡΟΣ XIV

Ρόλος τροποποίησης συμπεριφοράς παχυσαρκίας - συναίσθημα	883
Βαριατρικές επεμβάσεις	891
Διατροφή και πρόληψη ΣΔ - καρδιαγγειακού	896
Μεταβολικό σύνδρομο	904
Υπέρταση	909
Υπερλιπιδαιμία	910
Παχυσαρκία	913
Κοιλιοκάκη	919

Προδιαβήτης.....	927
Στρατηγικές τροποποίησης του τρόπου ζωής	933

ΜΕΡΟΣ XV

Διατροφική κανάτα.....	935
Εκτίμηση σύνθεσης σώματος - σωματικού λίπους.....	938
Εκτίμηση ενεργειακών δαπανών του ανθρώπινου οργανισμού	947
Ερωτηματολόγια συχνότητας και διαιτολογικό ιστορικό.....	955
Κλινική αξιολόγηση θρέψης	961
Ασιτία.....	965
Οίνος	976
Το Ιδανικό πιάτο υγιεινής διατροφής «My plate»	990
Σησάμι	997
Διατροφικές συνήθειες και κάπνισμα.....	999
Έλεγχος της όρεξης - ο ρόλος των ορμονών της πείνας.....	1003
Σοκολάτα	1010
Καφές	1016
Προβιοτικοί μικροοργανισμοί και υγεία	1022
Ο ρόλος της ολικής αλέσεως στον υγιεινό τρόπο διατροφής.....	1027
Υποστήριξη της υποθρεψιάς στην ογκολογία.....	1040
LIPOTEST	1044
Καρκίνος παχέος εντέρου.....	1046
Το σύνδρομο της νυκτερινής λήψης τροφής.....	1050
Περί γαστριμαργίας	1051
Η σφραγίδα του πρόσφορου (συμβολισμοί και έννοιες).....	1053
Καναδικός οδηγός διατροφής	1059
Μοναδικές συνταγές από χώρες της ΕΕ με τη νοστιμιά του ελαιόλαδου ..	1095
Βιβλιογραφία	1102