

Spis treści

Część ogólna

1. Dieta niskoenergetyczna (wg IŻŻ)	11	Profilaktyka zespołu metabolicznego	30
Epidemia otyłości	11	Profilaktyka i leczenie dietetyczne cukrzycy	30
Wpływ węglowodanów na wydzielanie insuliny ...	12	Profilaktyka osteoporozy	32
Ocena stopnia nadwagi i otyłości	13	Przykłady diety niskoenergetycznej	34
Przyczyny otyłości	15	1 a. Dieta niskoenergetyczna — 1000 kalorii	
Skutki zdrowotne i ekonomiczne nadwagi i otyłości .	18	(4184 kJ)	34
Zespół metaboliczny	19	Przykład tygodniowego jadłospisu	34
Zwiększona umieralność ogółem	20	1 b. Dieta niskoenergetyczna — 1200 kalorii	
Choroby układu krążenia	20	(5020 kJ)	38
Stan przedcukrzycowy i cukrzyca	20	Przykład tygodniowego jadłospisu	39
Nowotwory	21	1 c. Dieta niskoenergetyczna — 1500 kalorii	
Osteoporoza	21	(6276 kJ)	43
Inne powikłania otyłości	22	Przykład tygodniowego jadłospisu	44
Skutki ekonomiczne otyłości	23	Miary gospodarcze	48
Profilaktyka otyłości i przewlekłych chorób niezakaż-		2. Dieta oczyszczająca niskoenergetyczna (około 600	
nych	24	kcal — 2510 kJ)	50
Profilaktyka i leczenie otyłości	24	Program oczyszczania organizmu za pomocą diety	
Aktywność fizyczna	27	warzywno-owocowej	51
Kształtowanie nawyków zdrowego życia	27	Żywienie wewnętrzne i korzyści wynikające ze	
Profilaktyka chorób układu krążenia	28	stosowania diety warzywno-owocowej	52
Zasady żywienia jako główne ogniwo profilaktyki	28	Ostrzeżenia	53
Udział produktów spożywczych w diecie	29	Skład diety warzywno-owocowej	54
		Zasady sporządzania surówek	54
		Zalecenia przy gotowaniu warzyw	55

Zalecenia przy sporządzaniu soków	55	4 a. Dieta niskoenergetyczna bez produktów zbożowych lub z małą ich ilością — faza wstępna ..	88
Zalecenia przy sporządzaniu zup	56	4 b. Dieta niskoenergetyczna bez produktów zbożowych lub z małą ich ilością — faza stabilizująca ..	89
Przykład tygodniowego jadłospisu	56	4 c. Dieta niskoenergetyczna bez produktów zbożowych lub z małą ich ilością — faza stała	89
3. Dieta niskoenergetyczna niskoglikemiczna	58	Indywidualne dostosowanie diety	91
Indeks glikemiczny	59	Zasady diety niskoenergetycznej bez produktów zbożowych lub z małą ich ilością	92
Ładunek glikemiczny	61	Wytyczne do planowania jadłospisów	97
Rola insuliny	66	Przykłady jadłospisów	98
Insulina a nietolerancja zwiększonego stężenia glukozy we krwi	66	Faza wstępna — trzydniowy jadłospis	98
Makroskładniki i ich zalecane ilości w diecie niskoglikemicznej	68	Wspomagający plan żywieniowy — faza wstępna i stabilizująca	100
Białka	68	Podstawowy plan żywieniowy — faza wstępna i wspomagająca	102
Zapotrzebowanie na białko	69	Zaawansowany plan żywieniowy — faza wstępna i stabilizująca	104
Źródła białka	69	Wspomagający plan żywieniowy — faza stała ..	107
Produkty węglowodanowe	71	Podstawowy plan żywieniowy — faza stała	109
Zalecane produkty węglowodanowe	71	Zaawansowany plan żywieniowy — faza stała ..	111
Produkty węglowodanowe mniej korzystne ..	72	Czynniki wspomagające dietę niskoenergetyczną bez produktów zbożowych lub z małą ich ilością	114
Tłuszcze	73	Psychologiczne podstawy odchudzania	116
Zastosowanie tłuszczów i olejów	74	Myślenie wyszczuplające	116
Ilości produktów spożywczych zalecane w diecie niskoglikemicznej	76	Psychologiczny program odchudzania według J. Beck	117
Zalety diety niskoglikemicznej	79		
Zasady diety niskoglikemicznej	79		
Przykład tygodniowego jadłospisu w diecie niskoglikemicznej	82		
4. Dieta niskoenergetyczna bez produktów zbożowych lub z małą ich ilością	84		
Akupresura psychologiczna	85		
Uzależnienie od węglowodanów	87		
Program żywieniowy diety niskoenergetycznej bez produktów zbożowych lub z małą ich ilością	88		

Część szczegółowa

Wybrane potrawy niskoenergetyczne	125
Ważniejsze zagadnienia z technologii sporządzania potraw	125

Obróbka wstępna	125	Potrawy z ryb	160
Obróbka termiczna	126	Potrawy jarskie	163
Podprawianie i wykańczanie potraw	127	Potrawy z warzyw	167
Przepisy	127	Surówki	167
Napoje	127	Sałatki	173
Pieczywo	134	Sosy i pasty	180
Zupy	138	Desery	186
Przekąski	145	Piśmiennictwo	193
Potrawy z mięsa	153	Alfabetyczny spis potraw	195