



Zofia Wieczorek-Chełmińska

Żywność w chorobach kostno-stawowych



PZWL

Mgr inż. Zofia Wieczorek-Chełmińska

Żywienie w chorobach kostno-stawowych



Spis treści

Część pierwsza

Wstęp	9	Blonnik	35
Koszty ekonomiczne chorób układu kostnego	10	Witaminy	35
Układ kostno-stawowy	11	Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach	35
Ważniejsze choroby układu kostno-stawowego	16	Witaminy rozpuszczalne w wodzie	37
Choroba zwyrodnieniowa stawów — artroza	16	Składniki mineralne	40
Postępowanie w chorobie zwyrodnieniowej stawów	20	Makropierwiastki	40
Reumatoidalne zapalenie stawów	21	Mikropierwiastki	43
Fibromialgia	22	Produkty kwaso- i zasadotwórcze	45
Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa	23	Woda	45
Toczeń rumieniowaty układowy	24	Wolne rodniki	46
Dna	25	Charakterystyka ważniejszych produktów spożywczych	46
Łuszczycowe zapalenie stawów	25	Produkty zbożowe	46
Osteoporoza	26	Nasiona roślin strączkowych	49
Krzywica	27	Produkty mleczne i ich substytuty	49
Zapotrzebowanie organizmu człowieka na energię i składniki odżywcze	29	Ziemniaki	51
Energia	29	Warzywa i owoce	52
Białka	30	Produkty tłuszczowe	53
Tłuszcze	31	Mięso zwierząt rzeźnych, drobiu, ryb i jego przetwory	54
Węglowodany	34	Jaja	54
		Cukier i słodczyce	55
		Orzechy i nasiona	55
		Żywność modyfikowana genetycznie	56

Część druga

Zasady żywienia w chorobach układu kostnego i w otyłości	57
Zasady diety	57
Podstawowe zalecenia żywieniowe	60
Przykład dwutygodniowego jadłospisu	61
Profilaktyka i leczenie dietetyczne otyłości w chorobach układu kostnego	65
Zasady odchudzania	66
Diety niskoenergetyczne	67
Dieta niskoenergetyczna — 1000 kalorii (4184 kJ)	67
Dieta niskoenergetyczna — 1200 kalorii (5020 kJ)	71
Dieta niskoenergetyczna — 1500 kalorii (6276 kJ)	75

Część trzecia

Wybrane potrawy zalecane w chorobach układu kostnego	81
Wiadomości podstawowe	81
Miary gospodarcze	81
Naczynia kuchenne	81

Konserwowanie żywności	83
Przechowywanie żywności	84
Sposoby przygotowywania potraw	85
Przyprawy	89
Przepisy szczegółowe	92
Napoje	92
Pieczywo	98
Dodatki do pieczywa	103
Zupy	106
Przekąski	113
Potrawy z mięsa	118
Potrawy z ryb	126
Potrawy z niewielką ilością mięsa i ryb	131
Potrawy jarzanki	140
Potrawy z warzyw i owoców — surówki	146
Potrawy z warzyw i owoców — sałatki	154
Potrawy z warzyw i owoców — warzywa gotowane	161
Sosy i pasty	165
Desery	171
Piśmiennictwo	179
Skorowidz potraw	180