



**BIBLIOTEKA GŁÓWNA**  
UNIWERSYTETU PRZYRODNICZEGO  
W LUBLINIE

*Regionalny Ośrodek Rolniczej Informacji Naukowej*

**Newsletter 3/2018**

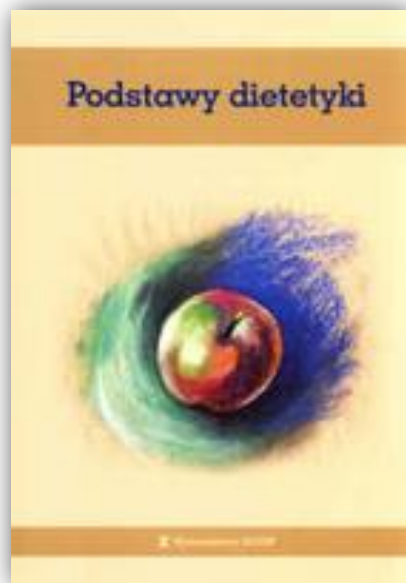
## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Dietetyka jako dziedzina nauki integruje wiedzę z zakresu żywienia z podstawami medycznymi i biochemicznymi. Głównie zajmuje się zasadami żywienia człowieka zdrowego i chorego, oceną stanu odżywiania, kontrolą jakości produktów żywnościowych i warunków ich przechowywania oraz zapobiegania chorobom zależnym od żywienia, a także psychologią żywienia i technologiami gastronomicznymi.

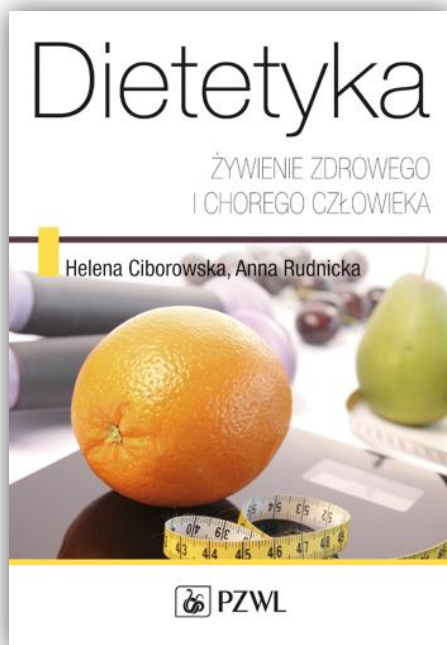


## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



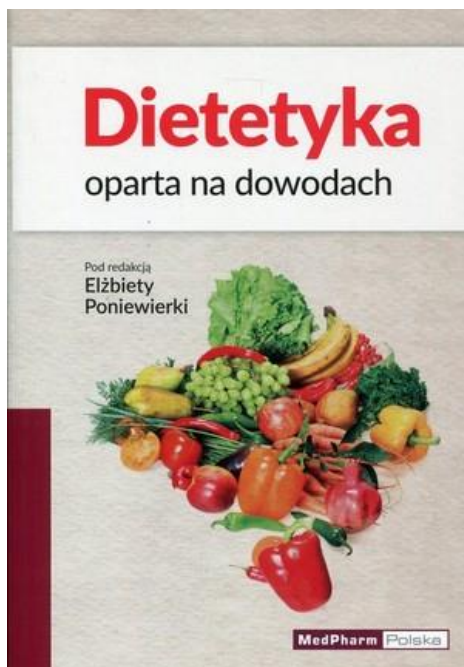
W podręczniku omówiono zasady żywienia dzieci w pierwszym roku życia, stosowania diety w wybranych schorzeniach przewodu pokarmowego i wirusowego zapalenia wątroby, a także kamicy pęcherzyka żółciowego i układu moczowego. Ponadto możemy tam znaleźć zagadnienia związane z dietoterapią otyłości, powikłań miażdżycy, cukrzycy i osteoporozy. Oddzielna część dotyczy niefarmakologicznych metod leczenia nadciśnienia tętniczego.

## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



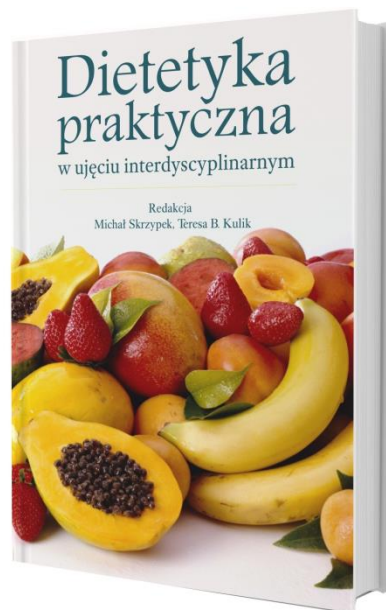
Kolejne wydanie podręcznika cenionego za jasność wywodu, ułatwiającą naukę i wszechstronność. Zawiera on m. in. omówienie podstaw żywienia człowieka – od znaczenia składników odżywczych, poprzez unormowania prawne, po zagadnienia związane z innowacjami w naukach biologicznych oraz omówienia zasad żywienia w wybranych stanach patologicznych (np. w zatruciach pokarmowych oraz chorobach nowotworowych i neurologicznych), a także żywienia dzieci zdrowych i chorych.

## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Książka ta, w założeniu ma przedstawić problemy żywienia człowieka w aspekcie naukowym, dokumentując aktualną wiedzę leżącą u podstaw żywienia człowieka w zdrowiu i w chorobie. Do jej przestudiowania szczególnie zachęcane są osoby, które zawodowo interesują się tą tematyką, czyli lekarze, dietetycy, pielęgniarki, a także inni przedstawiciele zawodów medycznych oraz szeroka rzesza studentów.

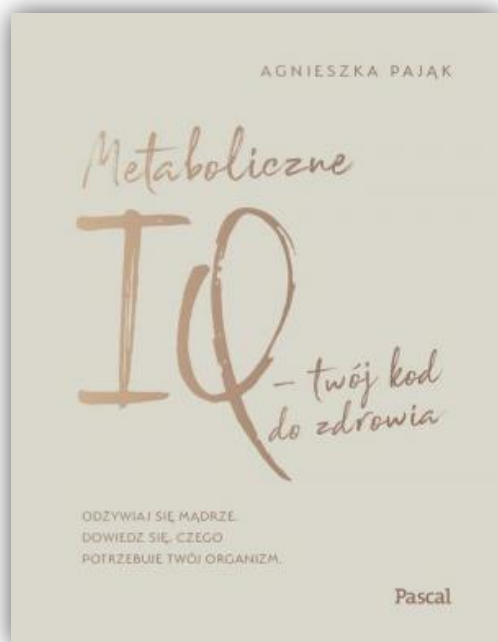
## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Monografia pomyślana została jako implementacja postulatów wielodyscyplinarnego podejścia do problematyki zdrowotnej. Jest to odpowiedź na upowszechniającą się świadomość krytycznej roli postępowań żywieniowych w panoramie determinantów niezakaźnych chorób przewlekłych, która uwzględnia złożone powiązania sposobu żywienia z wieloma elementami życia jednostek.



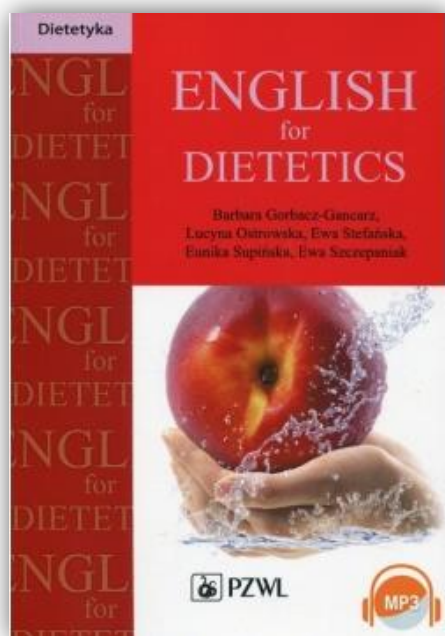
## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Mamy tu podany autorski program diety zgodnej z predyspozycjami metabolicznymi organizmu. Coraz częściej rozumiemy, że nasze ciało jest seismografem, który precyzyjnie reaguje na to, co zjadamy. W poszukiwaniu dobrej, zdrowej diety napotykamy całą masę różnorodnych propozycji i łatwo się w tym gąszczu pogubić. Dlatego książka Agnieszki Pająk wręczy klucz do skomponowania własnej, osobistej i najbardziej odpowiedniej diety opartej o metaboliczne IQ.



## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Podręcznik do nauki specjalistycznego języka angielskiego na poziomie B1/B2 przeznaczony dla studentów dietetyki. Publikacja pomoże poznać język angielski z dziedziny dietetyki oraz ułatwi komunikowanie się z obcokrajowcami. Zawiera słownictwo i struktury gramatyczne, które pozwolą: przeprowadzić wywiad żywieniowy i ogólnomedyczny, dokonać oceny żywienia i odżywiania pacjenta, omawiać diety i wyrażać poglądy na tematy zawodowe związane z leczeniem dietetycznym.



## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**

Normy żywienia  
dla populacji polskiej  
– nowelizacja

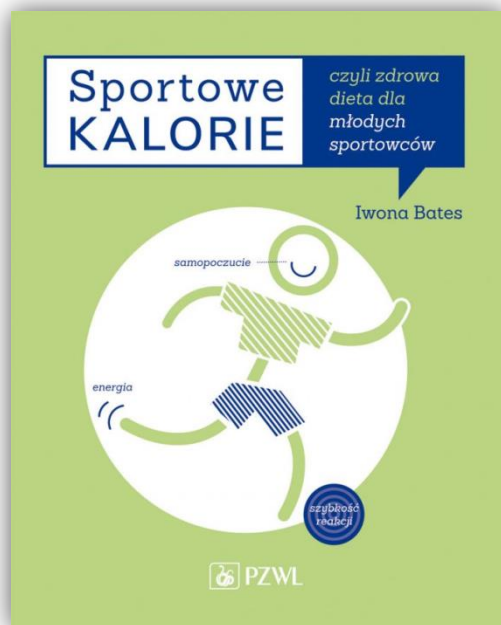
Redaktor naukowy:  
prof. dr hab. med. Mirosław Jarosz

**POL**  **HEALTH**

Spożycie zgodne z wartościami określonymi w normach ma zapobiegać chorobom z niedoboru energii i składników odżywczych, a także szkodliwym skutkom ich nadmiernej podaży. Mają zastosowanie w dziedzinach związanych z żywnością i żywieniem, a szczególnie przy planowaniu spożycia dla osób indywidualnych i różnych grup, opracowywaniu zaleceń żywieniowych oraz planowaniu i monitorowaniu podaży żywności w skali kraju.

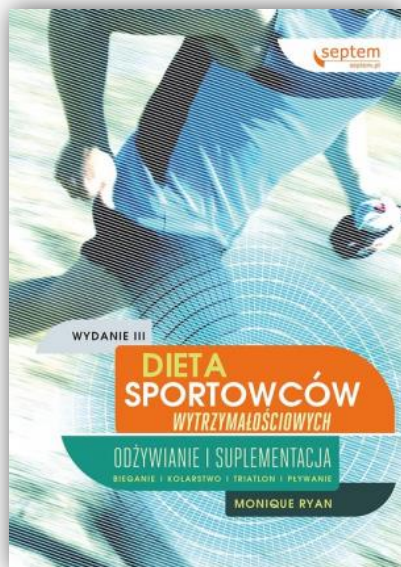


## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



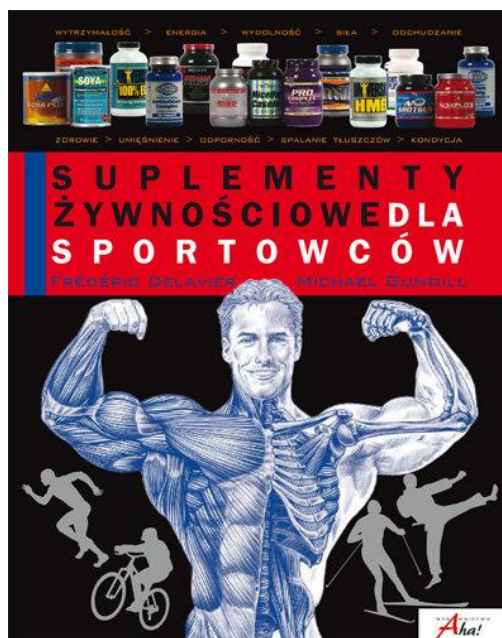
Książka powstała z myślą o młodych sportowcach, rodzicach i trenerach chcących poprowadzić kompleksowo młodego zawodnika ku sukcesom w zawodach. Publikacja wskazuje zależności między sposobem żywienia, a kondycją i adaptacją do wysiłku fizycznego. Autorka poparła swoje argumenty rzetelnymi badaniami naukowymi. Iwona Bates dobrze zna upodobania żywieniowe młodzieży stąd poświęciła osobny rozdział tematowi fast foodu, zaś dla cukru opracowała infografikę nadmiernego spożycia tego produktu.

## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Ceniona na całym świecie dietetyczka sportowa Monique Ryan podpowiada co jeść i pić aby cieszyć się zdrowiem i wciąż zwiększać swoją wytrzymałość. Z tej książki dowiemy się, które produkty i w jakich proporcjach trzeba uwzględnić w diecie biegacza, kolarza, triathlonisty i pływaka. Jest to trzecie wydanie gdzie zostały uwzględnione wyniki najnowszych badań, które zwracają uwagę na pory posiłków i ich dostosowanie do konkretnych cykli treningowych. Jedz, żyj zdrowiej i ciesz się sportem!

## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Jest to pierwsza na polskim rynku książka o suplementacji dla osób ćwiczących i uprawiających sport. Ta obszerna, szczegółowa i profesjonalna praca dotyczy suplementacji, która ma na celu poprawienie wytrzymałości, a więc problematyki odwodnienia, węglowodanów, ochronę układu mięśniowego, suplementów wzmacniających masę i siłę mięśniową; witaminy, minerały, antyoksydanty oraz niezbędne kwasy tłuszczowe. Ponadto pre- i probiotyki, rośliny i adaptogeny oraz suplementy odchudzające.



**BIBLIOTEKA GŁÓWNA**  
UNIwersYTETU PRZYRODNICZEGO  
W LUBLINIE

Regionalny Ośrodek Rolniczej Informacji Naukowej

**Newsletter 3/2018**

## ***O jedzeniu, słów kilka...***

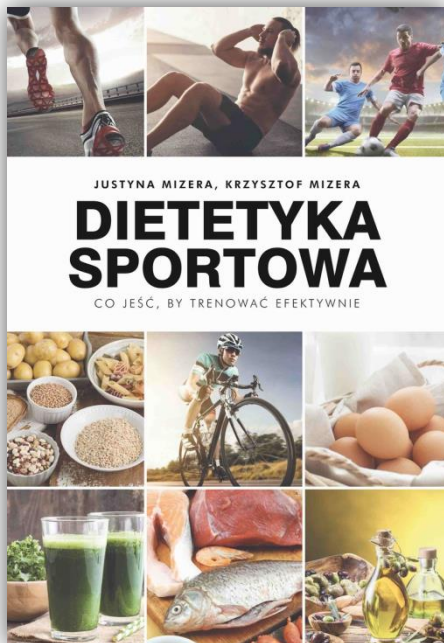
**czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Racjonalne odżywianie polega na zaspokajaniu realnych potrzeb organizmu. Wybór produktów wynikający z troski o zdrowe odżywianie oznacza wyrzeczenie się jedzenia byle czego, byle kiedy i byle jak. Gama artykułów żywnościowych, które możemy spożyć jest taka, że zamiast jeść to, na co akurat mamy ochotę, uczymy się lubić to, co jest dla nas korzystne. Zdrowie i sprawność otwierają przed nami drzwi do nowych osiągnięć sportowych, zawodowych i osobistych.



## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Zamieszczono tu najnowsze informacje dotyczące węglowodanów, białek, tłuszczów, płynów oraz suplementów. Wszystko to wsparte jest sporą dawką wiadomości o fizjologii sportu, przyswajaniem składników i działaniem poszczególnych diet. Autorzy obalają wiele mitów krążących wśród osób podejmujących aktywność fizyczną i podają wiele użytecznych, popartych wiedzą i doświadczeniem wskazówek, które czytelnik będzie mógł wykorzystać.



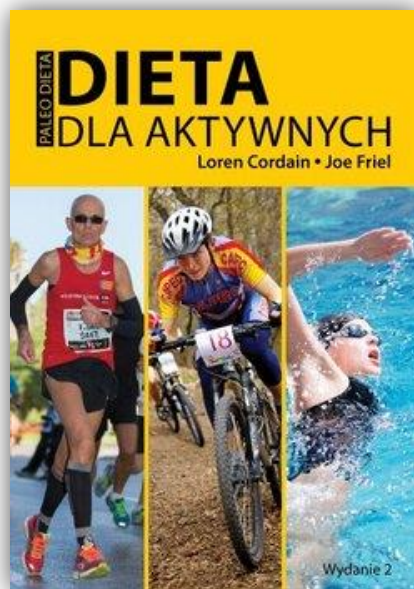


**BIBLIOTEKA GŁÓWNA**  
UNIwersYTETU PRZYRODNICZEGO  
W LUBLINIE

*Regionalny Ośrodek Rolniczej Informacji Naukowej*

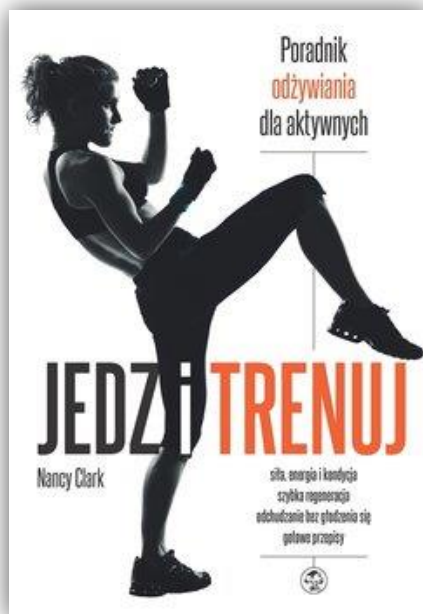
**Newsletter 3/2018**

## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Paleo dieta to długoterminowa strategia obliczona na poprawę wyników i zdrowia, a nie błyskawicznie działająca dieta odchudzająca. Opiera się na czterech głównych założeniach - wykorzystaniu rytmu trawienia węglowodanów i białek, doborze pokarmów do treningu pod kątem ładunku glikemicznego oraz wpływie naszej diety na krew i inne płyny fizjologiczne. Stosuje ją duże grono największych sportowców.

## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Książka kierowana do osób, które chcą skutecznie odchudzić się, marzą aby nie zabrakło im energii, a także szukają sposobu na poprawę zdrowia i formy sportowej. Czołowa sportowa dietetyczka pokazuje, jak uzyskać maksymalne efekty, wykorzystując potrawy i posiłki, które lubimy jeść. Daje odpowiedzi na nurtujące pytania co jeść przed treningiem, w jego trakcie i po zakończeniu, a także jak osiągnąć optymalną regenerację.



**BIBLIOTEKA GŁÓWNA**  
UNIwersYTETU PRZYRODNICZEGO  
W LUBLINIE

*Regionalny Ośrodek Rolniczej Informacji Naukowej*

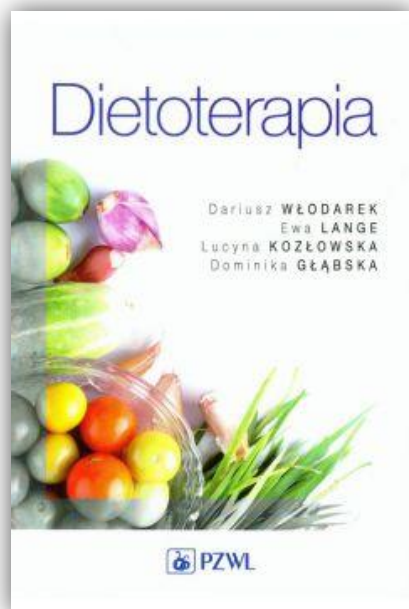
**Newsletter 3/2018**

## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Prawidłowe żywienie chorych stanowi integralną część procesu leczenia. Nauka o optymalnym żywieniu jest dziedziną bardzo dynamicznie się rozwijającą, wraz ze zmieniającymi się tradycjami żywieniowymi, upodobaniami kulinarnymi, technologicznymi procesami przetwórstwa i jakościowymi zmianami produktów żywnościowych. Prowadzenie racjonalnej terapii wymaga aktualnej i kompleksowej wiedzy na temat fizjologii i patofizjologii procesu odżywiania, leczenia dietetycznego i żywieniowego.

## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Nowoczesna publikacja dotycząca podstaw żywienia człowieka, a także żywienia przy różnych schorzeniach z uwzględnieniem dietoprofilaktyki. W książce uwzględniono aktualny stan wiedzy dotyczącej zapotrzebowania energetycznego, roli węglowodanów, białka, tłuszczów, witamin i mikrośladników w żywieniu człowieka oraz ich znaczenie w terapii chorób. Dodano aktualnie rekomendowane zasady dietoterapii w różnych schorzeniach.



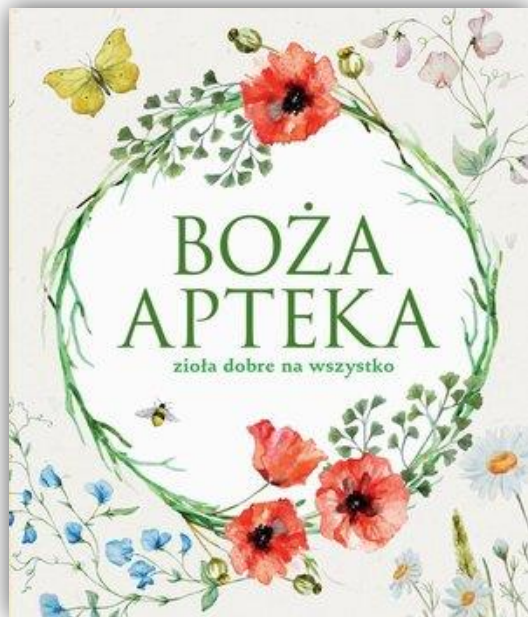
## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Poradnik zawierający najistotniejsze zalecenia i wskazówki dietetyczne dla osób leczonych onkologicznie (z uwzględnieniem leczenia chirurgicznego, chemio- i radioterapii). Są tu przepisy na lekkie, zdrowe potrawy i przykładowe jadłospisy, które staną się inspiracją do codziennego przygotowywania zbilansowanych posiłków. Pomoże, a zarazem da wskazówki, jak odpowiednia dieta może łagodzić i minimalizować przykre przypadłości osoby leczonej onkologicznie.



## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Autorka, na podstawie autopsji opisuje 30 ziół, które według niej powinien zbierać każdy z nas. Na potwierdzenie swojej teorii przedstawia przypadki uzdrowienia za pomocą wspomnianych roślin. Część informacji kłóci się z obecnym stanem wiedzy dotyczącym wymienionych w nim roślin leczniczych. Maria Treben pisze o zastrzeżeniach, które może mieć każdy czytelnik, chociaż ta wiedza wielokrotnie wsparła dzisiejszą medycynę.

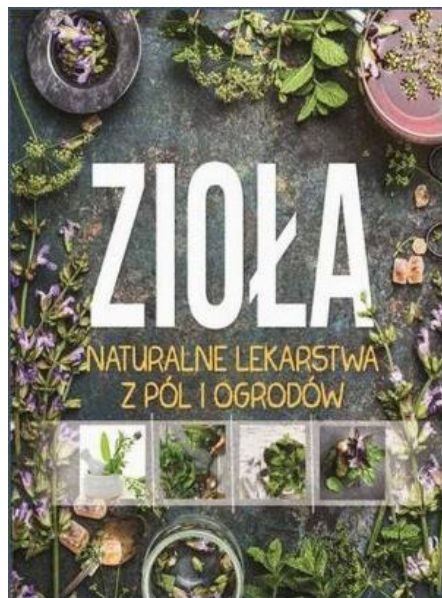


**BIBLIOTEKA GŁÓWNA**  
UNIwersYTETU PRZYRODNICZEGO  
W LUBLINIE

*Regionalny Ośrodek Rolniczej Informacji Naukowej*

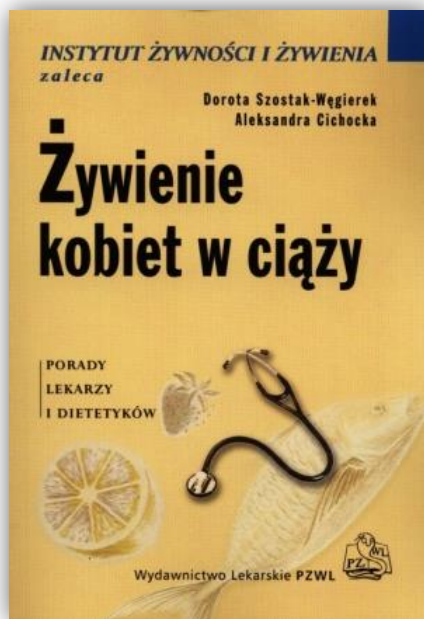
**Newsletter 3/2018**

## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



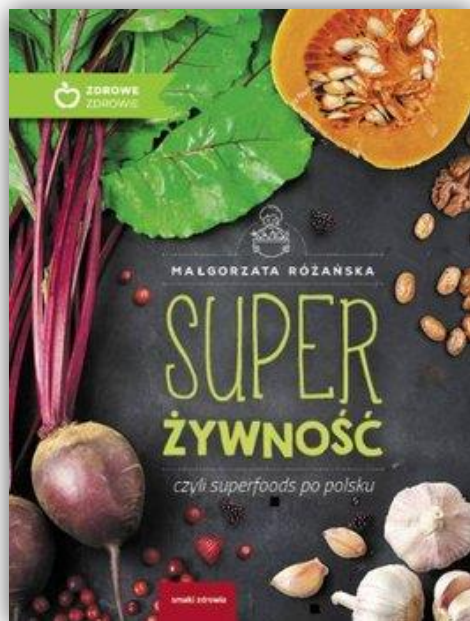
Książka zawiera charakterystykę 100 gatunków roślin leczniczych, informacje na temat ich właściwości, możliwości uprawy, sposobu zbioru, a także wykorzystania. Cennym uzupełnieniem są szczegółowe opisy wykonania leczniczych preparatów i sposobu ich zastosowania, a także przepisy kulinarne, w tym receptury na lecznicze nalewki.

## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Brak dostatecznej liczby korzystnych składników w diecie zagraża zdrowiu nie tylko kobiety ciężarnej, lecz także oczekiwanego przez nią dziecka. Jakie to składniki? Gdzie je można znaleźć? W jakich ilościach spożywać? A co z tym? Nie bać się nadwagi, czy też cały czas się pilnować? Odpowiedzi na te i inne pytania można znaleźć w tym poradniku. Poruszone tu problemy mogą zainteresować zarówno kobiety ciężarne, jak i opiekujących się nimi lekarzy.

## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Mianem Superfoods nazywamy żywność, która ma w sobie wysoką zawartość cennych składników, takich jak witaminy, składniki mineralne, antyoksydanty, aminokwasy, peptydy i białka, wielonasycone kwasy tłuszczowe, koenzymy, jak również błonnik pokarmowy. Autorka dzieli się tu swoją miłością do zdrowego żywienia i podpowiada, jak za pomocą niewyszukanych potraw i prostych przepisów wprowadzić zdrowie do codziennego menu.



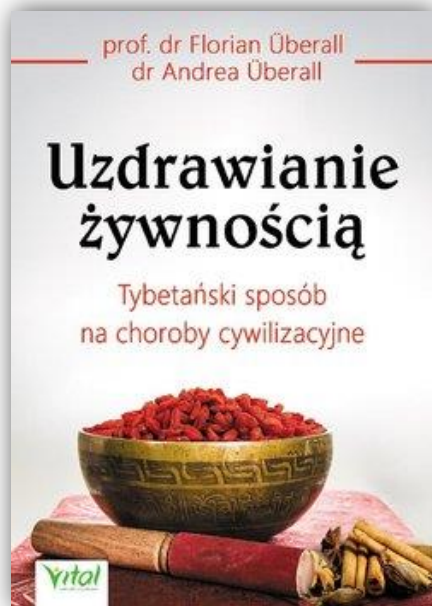


**BIBLIOTEKA GŁÓWNA**  
UNIwersYTETU PRZYRODNICZEGO  
W LUBLINIE

*Regionalny Ośrodek Rolniczej Informacji Naukowej*

**Newsletter 3/2018**

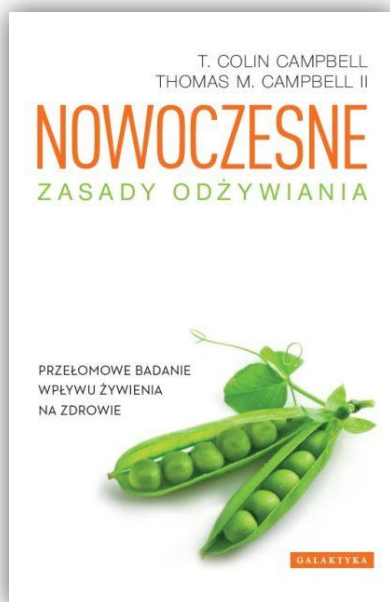
## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Autorzy, opierając się na tybetańskiej nauce o harmonii, obalają najczęstsze mity żywieniowe. Dzięki niej zaczniemy rozróżniać typy ludzi według ich potrzeb oraz żywność odpowiednią dla poszczególnych grup. Nauczymy się dbać o jelita i zapewnić im zdrowie na długie lata. Uzyskamy zupełnie nowe spojrzenie na miażdżycę, wypalenie zawodowe, otyłość i uzależnienie od słodczy. Dzięki wykorzystaniu medycyny żywieniowej pozbedziemy się raka, chorób skóry i schorzeń umysłowych.



## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



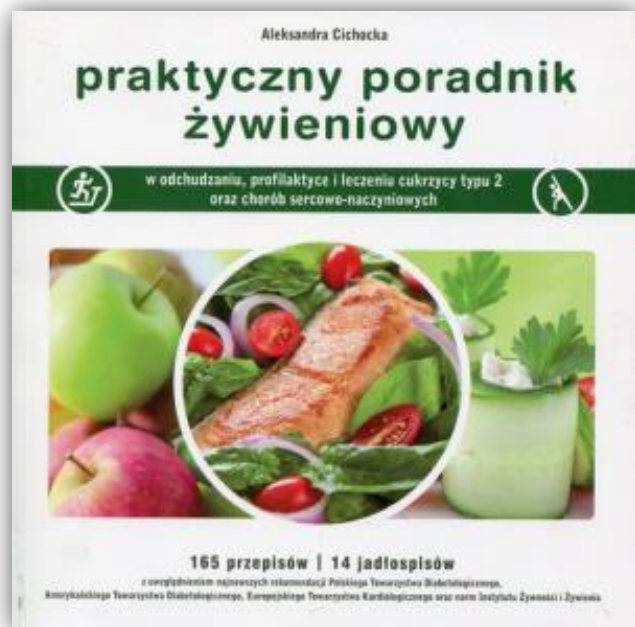
Autorzy, biochemicy żywienia, interpretują wyniki badań przeprowadzonych w 65 chińskich i tajskich prowincjach. Następnie porównują opartą głównie na roślinach dietę badanych osób z bogatą w mięso i nabiał dietą Zachodu. W przekonujący sposób dowodzą, że żywność pochodzenia zwierzęcego jest odpowiedzialna za częste występowanie chorób cywilizacyjnych, takich jak choroby serca, cukrzyca, nowotwory, otyłość czy choroba Alzheimera.

## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



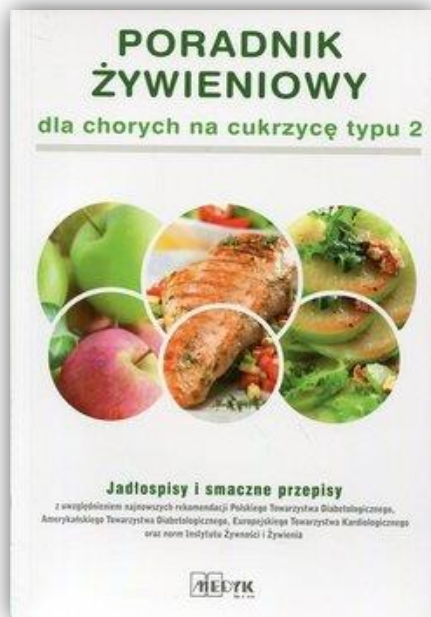
Czerpiąc z wyników najnowszych badań autorka pokazuje, że typowa zachodnia dieta oraz przesadnie sterylny styl życia pozbawia nas wsparcia ze strony „dobrych” bakterii jelitowych, które odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia, a naraża na rozwój drobnoustrojów chorobotwórczych. Oprócz fascynującej wiedzy w książce znajdziemy m.in. praktyczne zalecenia dietetyczne, przestrogi przed szkodliwą obsesją na punkcie czystości oraz wskazania, jak chronić się przed nadmiarem antybiotyków.

## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Książka skierowana jest do osób z nadwagą, otyłych, z nadciśnieniem tętniczym, zwiększonym stężeniem cholesterolu we krwi oraz zagrożonych i chorych na cukrzycę typu 2. Uwzględnia najnowsze zalecenia jak pacjent w praktyce ma realizować dietę niskokaloryczną, o niskim indeksie glikemicznym, z ograniczeniem węglowodanów, nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu. Dobry poradnik jak zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób zależnych od diety.

## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Poradnik dla chorych na cukrzycę typu 2 i tych, którzy chcą się odżywiać świadomie i zdrowo, nie rezygnując ze smacznego jedzenia. Autorka podaje jadospisy na 7 dni tygodnia. Mamy tu wiele ciekawych przepisów, które ułatwią przygotowanie posiłków szczególnie dla osób, które mają cukrzycę, choroby sercowo-naczyniowe i powinny schudnąć. Modyfikacja żywienia jest podstawą profilaktyki tych chorób i otyłości. Przy wszystkich przepisach są informacje o ich wartościach odżywczych.



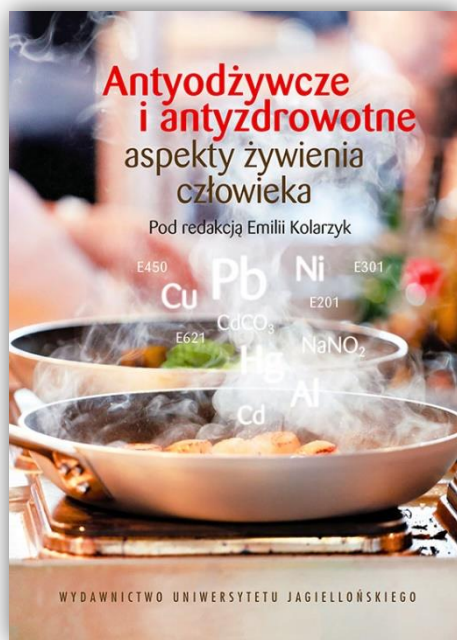
## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Autor poleca zdrową, naturalną i smaczną żywność, bez dodatku glutenu, nabiału i rafinowanego cukru. *Paliwo do życia* to przepisy gwarantujące świetne samopoczucie, poprawę sylwetki, zwiększenie wydajności organizmu oraz prawdziwy zastrzyk sił i energii już w ciągu pierwszych, kolejnych dni ośmiodniowego programu.

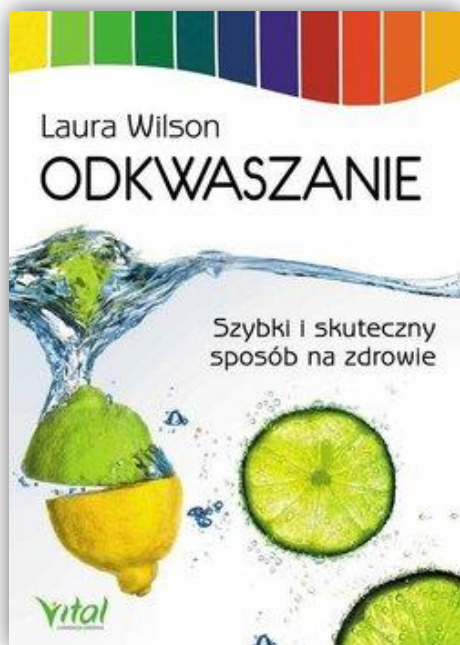


## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Praca ta zawiera analizę zmieniającego się znaczenia żywności w życiu współczesnego człowieka i podkreśla jej zasadniczą funkcję odżywczą. Podejmuje też temat antropogenizacji żywności. W żywności mogą także znaleźć się obce i naturalne substancje związane z produkcją i obrotem, związki pochodzące z emisji przemysłowych, środków transportu i obróbki termicznej oraz alergeny pokarmowe. Dlatego znaczenia nabiera poruszany w podręczniku problem bezpieczeństwa zdrowotnego żywności.

## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Laura Wilson prezentuje dietę umożliwiającą odkwaszenie organizmu i przywrócenie dobrego zdrowia. Uwzględnia przy tym istotne czynniki, takie jak światło słoneczne i głębokie dotlenienie, nawadnianie, sen oraz zrównoważony wypoczynek. Podkreśla znaczenie naturalnej żywności alkalicznej, wyeliminowania kwasotwórczych toksyn, zwiększenia ruchu i przybrania właściwej postawy. Zwraca również uwagę na pozytywne nastawienie i emocje, bez których sukces jest właściwie niemożliwy.

## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Totalnie nowatorska książka o diecie, która odślania błędnie utrwalony model zrzucania zbędnych kilogramów poprzez zmniejszenie kaloryczności spożywanego jedzenia! Tu znajdziemy rewolucyjną formułę spalania tłuszczu; skuteczny plan odżywiania, oparty na wartościowych kaloriach; efektywny plan prostych i lekkich ćwiczeń, oparty na treningu interwałowym; listę „złych kalorii”, które mogą zatruwać organizm; przepisy na smaczne potrawy.

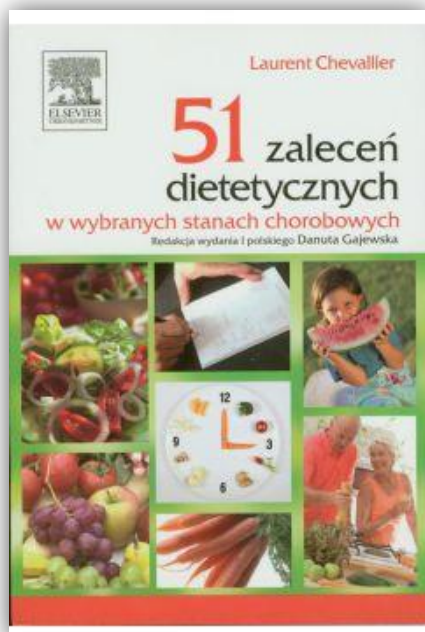


**BIBLIOTEKA GŁÓWNA**  
UNIwersYTETU PRZYRODNICZEGO  
W LUBLINIE

*Regionalny Ośrodek Rolniczej Informacji Naukowej*

**Newsletter 3/2018**

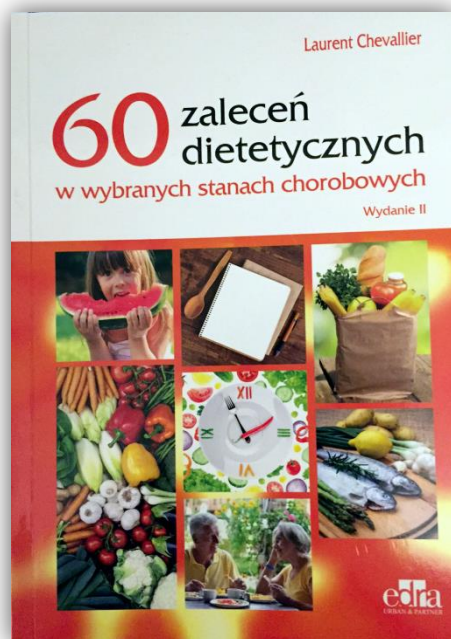
## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Powiązania między odżywianiem a powstawaniem chorób lub różnego rodzaju zaburzeń zdrowotnych zostały już niejednokrotnie potwierdzone i nie dotyczą jedynie dolegliwości układu krążenia, cukrzycy czy nadwagi. Mamy tu receptury dietetyczne podane przy takich chorobach jak aplazja, celiakia, gastrektomia czy kamica nerkowa, a także przy walce z dolegliwościami takimi jak depresja, alkoholizm, nikotyna oraz impotencja.

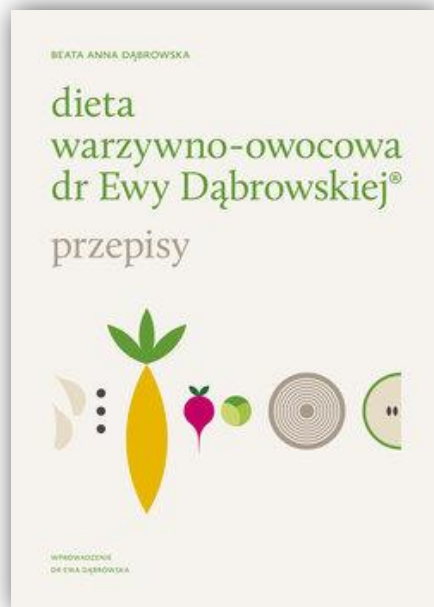


## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Celem tej książki jest pokazanie, na przykładach różnych dolegliwości oraz chorób, szczegółowe i przystępne porady, adresowane zarówno do pacjentów, jak i do pracowników służby zdrowia. Jeżeli nieodpowiednia dieta może przyczynić się do rozwoju różnorodnych zaburzeń zdrowotnych lub patologii, tak zdrowe odżywianie pozwala wyeliminować liczne dolegliwości czy je złagodzić. Drugie wydanie jest wzbogacone o 9 diet stosowanych przy różnych dolegliwościach.

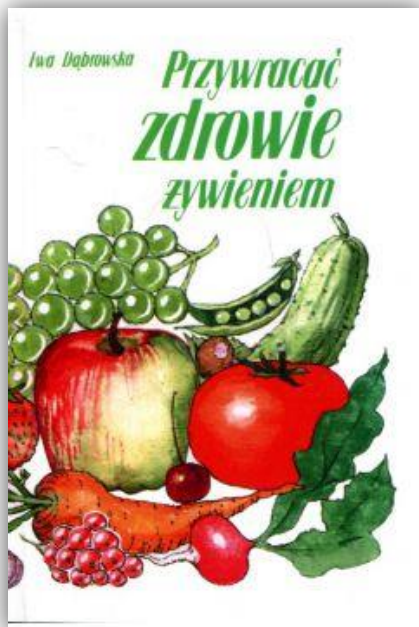
## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



W tej książce znajdziemy smaczne przepisy, które spełniają wszystkie kryteria diety warzywno-owocowej. Dzięki temu przejmujemy kontrolę nad swoim zdrowiem i nauczymy się dbać o jakość, a nie ilość jedzenia oraz poznamy nowe smaki i możliwości ich wybierania spośród zaprezentowanych ciekawych kompozycji. Dzięki niej pokochamy warzywa, zioła, przyprawy i kiszonki.

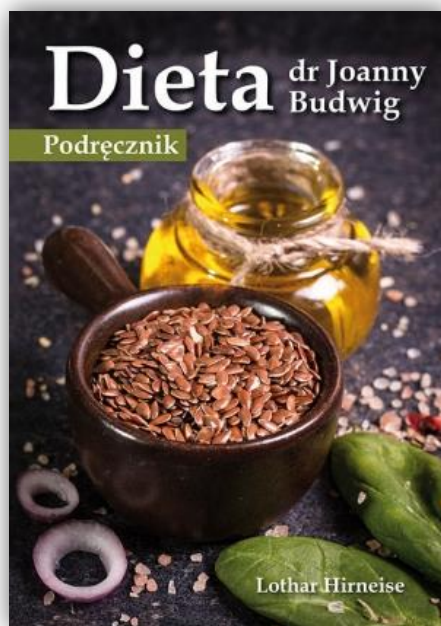


## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Książeczka propaguje leczenie chorób przez zastosowanie odpowiednich diet warzywno-owocowych i stosowanie krótkotrwałego postu. Autorka przedstawia kuracje oczyszczające organizm i opisuje liczne przypadki chorób wyleczonych tą metodą. Autorka jest lekarzem ze specjalizacją chorób wewnętrznych i tą metodę leczenia wprowadziła do codziennej praktyki. Pozycja widoczna w wersji cyfrowej.

## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Dr Joanna Budwig jest autorką jednej z bardziej skutecznych i najpopularniejszych terapii żywieniowych na świecie. Opracowana przez nią dieta olejowo-białkowa jest pomocna do walki z nowotworami i innymi schorzeniami. Niniejsza publikacja jest kompletnym i szczegółowym opracowaniem oryginalnej diety autorstwa jej ucznia. Dzięki tej publikacji każdy może się dowiedzieć wiele ciekawych informacji na temat diety olejowo-białkowej oraz jaki powinien być plan dnia i posiłków w trakcie terapii.



## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Ta książka jest odpowiedzią na często zadawane autorce pytania w czasie licznych spotkań i pokazów kulinarnych w całym kraju i to jest jej przesłanie kulinarne. Uważa ona, że tylko naturalne, nieprzetworzone jedzenie spożywane na co dzień gwarantuje nam dobre samopoczucie. Obok każdego przepisu znajdziemy wartości odżywcze produktów, a także ciekawostki i porady dietetyczne Alicji Kalińskiej. Tu widać, że warto powrócić do naturalnych smaków.

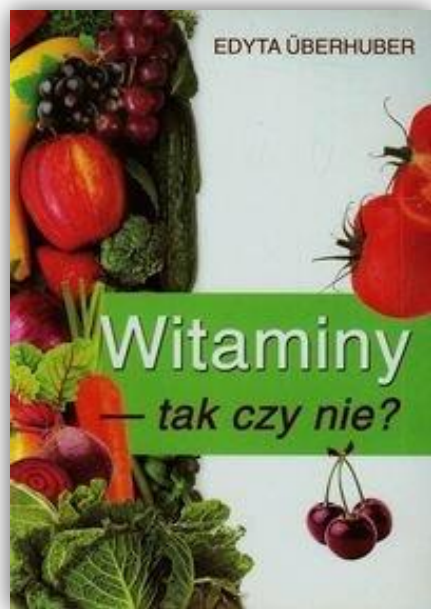


**BIBLIOTEKA GŁÓWNA**  
UNIwersytetu PRZYRODNICZEGO  
W LUBLINIE

*Regionalny Ośrodek Rolniczej Informacji Naukowej*

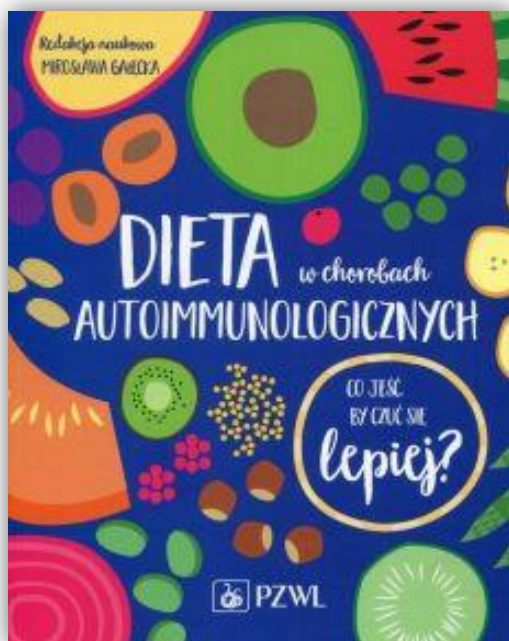
**Newsletter 3/2018**

## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



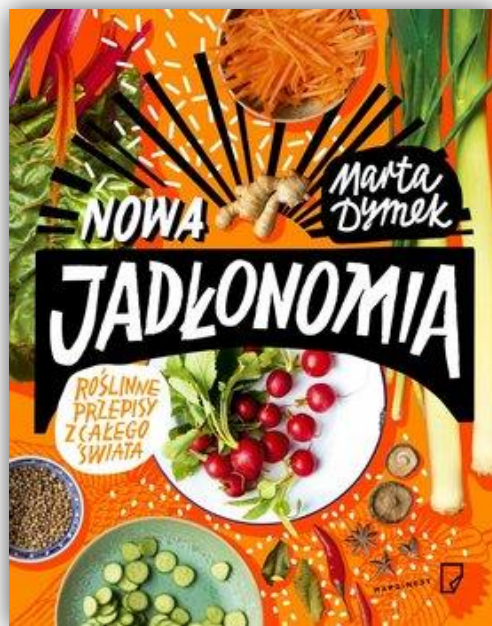
Autorka sygnalizuje czytelnikom, jak ważną rolę w życiu człowieka odgrywają witaminy, które w opinii naukowców posiadają wybitne działanie antynowotworowe. Tematyka obejmuje zarówno osiągnięcia terapeutyczne medycyny oficjalnej, dotyczące leczenia chorób preparatami witaminowymi, jak również medycyny naturalnej. Książka jest podzielona na działy: witaminy, jarzyny, owoce, zioła, dieta.

## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Choroby autoimmunologiczne to takie, w których w wyniku różnych czynników środowiskowych dochodzi do zaburzeń układu odpornościowego. Organizm zaczyna rozpoznawać własne komórki jako obce i je niszczyć. Do chorób tych zalicza się m.in.: wrzodziejące zapalenie jelita grubego, stwardnienie rozsiane, chorobę Gravesa–Basedowa i Hashimoto, cukrzycę insulinozależną, reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń rumieniowaty układowy, sarkoidozę i bielactwo.

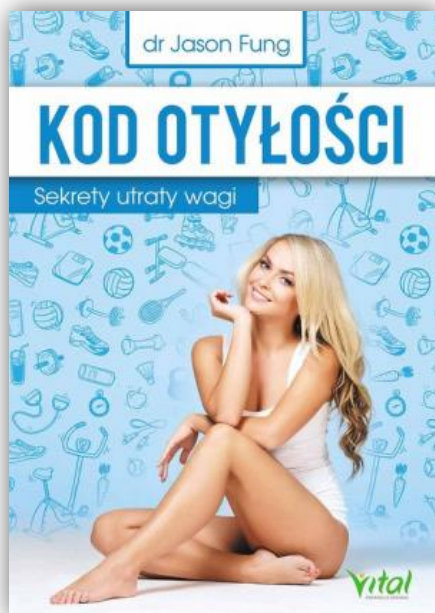
## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Marta Dymek koncentruje się na tym, co w można znaleźć na każdym warzywnym straganie. Charakterystyczne dla naszej rodzimej kuchni składniki zaprezentowała w zupełnie nieoczekiwanej postaci. Ponadto, przy wielu podanych recepturach czerpała inspirację z doświadczeń kulinarnych takich państw jak Maroko, Korea, Tajlandia, Wietnam, Bałkany, Stany Zjednoczone, Indie i z wielu innych egzotycznych miejsc.



## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Przybieranie na wadze i otyłość jest wywoływane przez hormony. Tylko poprzez zrozumienie działania insuliny oraz oporności insulinowej możemy osiągnąć stały spadek masy ciała. Tu dowiemy się dlaczego diety nie działają i poznamy program, dzięki któremu osiągniemy idealną wagę i unikniemy efektu jojo, a także zaczniemy samodzielnie kontrolować poziom insuliny i pozbedziemy się przyczyn cukrzycy typu 2. Koniec z nadwagą i cukrzycą!

## ***O jedzeniu, słów kilka...***

**czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Najważniejsza reguła simple glyx, czyli diety o niskim indeksie glikemicznym brzmi - kto chce schudnąć, musi jeść. Mamy tu ponad 130 przepisów, które sycą, wyszczuplają i uszczęśliwiają. Simple glyx to dania kuchni wiejskiej, często w klimacie śródziemnomorskim. Simple glyx to „sposób na życie” dla smakoszy. To po prostu cudowna kuchnia. Przepisy simple glyx są smaczne, zdrowe, sycące i sprzyjają utrzymaniu szczupłej sylwetki.

## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Warto rozważyć wpływ pokarmów na powstawanie takich dolegliwości jak trądzik, trudna do leczenia nadwaga, bóle głowy, ciągłe katary i zapalenia zatok, reumatyzm, problemy skórne, astma i zespół przewlekłego zmęczenia. Może to nasz układ odpornościowy traktuje jako wroga niektóre składniki pokarmowe? W tej książce znajdziemy informacje co jeść, żeby długo zachować młodość, witalność i dobre samopoczucie, a także przepisy na dania bez mleka i bez glutenu.

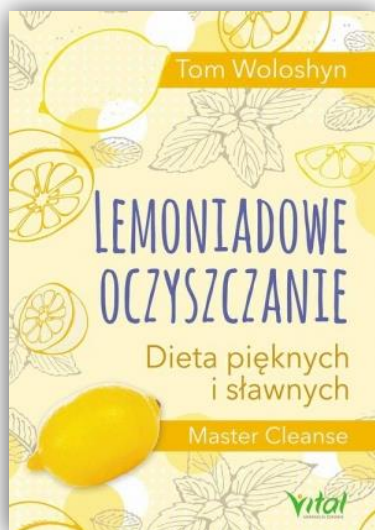


**BIBLIOTEKA GŁÓWNA**  
UNIwersYTETU PRZYRODNICZEGO  
W LUBLINIE

Regionalny Ośrodek Rolniczej Informacji Naukowej

**Newsletter 3/2018**

## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Master Cleanse czyli dieta lemoniadowa jest jednym z najbardziej efektywnych oraz najtańszych programów oczyszczania i leczenia. Jest to płynna monodieta zaprojektowana tak, aby uruchomić procesy oczyszczania naszego organizmu. Jednocześnie dostarcza mu wszystkiego, czego potrzebuje, aby prawidłowo funkcjonować. Detoksykacja trwa zazwyczaj dziesięć dni, ale może być utrzymywana dłużej.



## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Dieta Daniela zwana biblijną ma na celu usunięcie toksyn z organizmu i przywrócenie optymalnych funkcji umysłu, ciała i ducha. Jest uniwersalna i można ją stosować o każdej porze roku. W poradniku przedstawiono 3 tygodniowy program częściowego oczyszczenia zapewniający ochronę wątroby przed skutkami toksyn, program tygodniowego postu częściowego lub całkowitego oraz 2 dniowy program wspierania wątroby i detoksykacji organizmu. Autor książki do każdego z przepisów dołożył osobistą medytację.

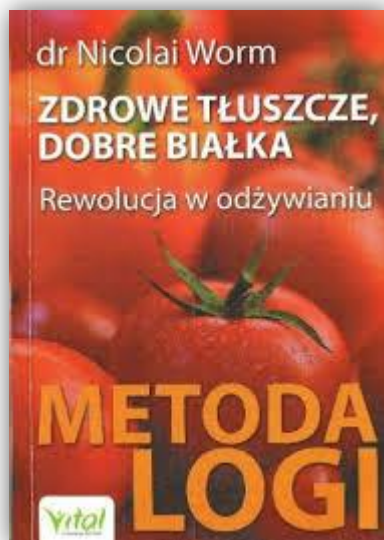


**BIBLIOTEKA GŁÓWNA**  
UNIwersYTETU PRZYRODNICZEGO  
W LUBLINIE

*Regionalny Ośrodek Rolniczej Informacji Naukowej*

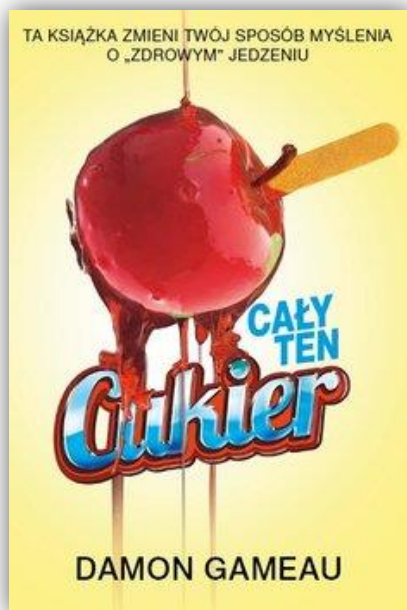
**Newsletter 3/2018**

## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Autor udowadnia, że program LOGI, oparty na całkowicie nowej piramidzie żywieniowej, zmienia klasyczne podejście do odżywiania pozwalając walczyć z plagą otyłości i cukrzycy, poprawia poziom cholesterolu, uzdrawia nerki, wzmacnia kości i przywraca równowagę kwasowo-zasadową. Dowiemy się tu jak wybierać zdrowe tłuszcze i zastosować prawidłową dietę rozdzielną. LOGIczne odżywianie to zdrowe ciało!

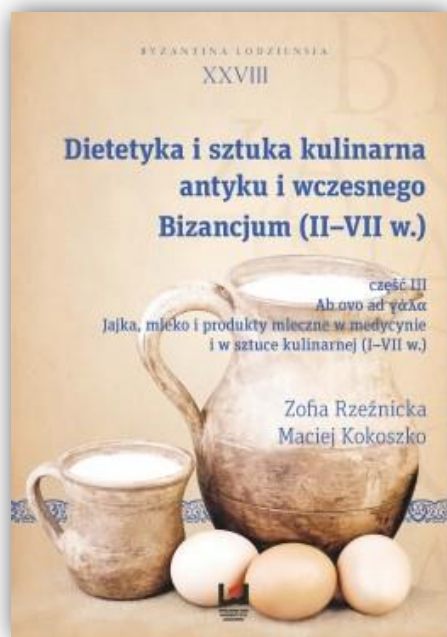
## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Jest to relacja z eksperymentu Damona, w której autor rzuca światło na podstępny, jakimi posługuje się przemysł spożywczy. Ponadto udziela szeregu wyrozumiałych rad dla tych, którzy chcą zerwać ze słodkim nałogiem. Wskazuje produkty żywnościowe, których warto unikać, wyjaśnia, jak robić zakupy i czytać etykiety, a także radzi, jak przyrządzać zdrowe dania wolne od cukru. Ta zabawna, przebojowa i pobudzająca do myślenia opowieść ma potencjał, by zmienić nawyki żywieniowe całego pokolenia czytelników.



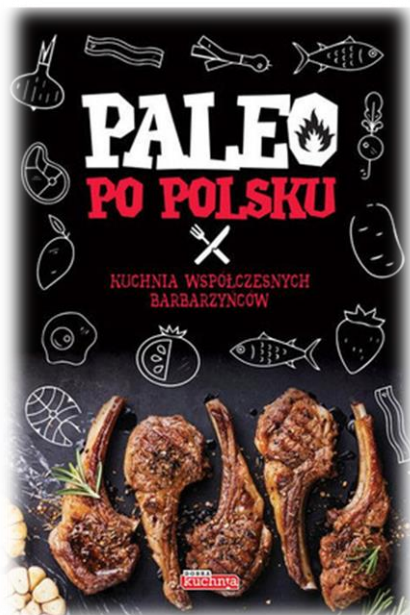
## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Zamiarem autorów było przekazanie w przystępny sposób wiedzy epoki antyku i Bizancjum na temat jaj i produktów mlecznych. Starali się wytłumaczyć na współczesny język sposób myślenia ówczesnych lekarzy, a także zaprezentować główne założenia propagowanej przez nich teorii. W szczególności zwrócili uwagę na ukazanie sposobów korzystania z wspomnianych produktów spożywczych jako pokarmu i lekarstwa. Dlatego świadomie wkraczali na obszar historii gastronomii i farmakologii.



## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Dieta paleo to sposób odżywiania w sposób najbardziej zbliżony do naturalnej diety naszych przodków. Filozofią diety paleo jest jedzenie tylko naturalnych produktów, przygotowanych w możliwie prosty sposób lub z zastosowaniem tradycyjnych metod obróbki. Dzięki zmianie codziennej diety na produkty bogate odżywczo, a nie energetycznie, osiągnana jest sytość bez przejadania się, wzmacnia się układ odpornościowy i redukuje ryzyko wystąpienia chorób metabolicznych.

## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Książka jest odpowiedzią na nieślabnącą potrzebę wiedzy o surowej diecie psów. Jest rezultatem pytań ludzi na temat zmiany diety swoich podopiecznych. Z pomocą naukowych badań autorka przypomina jedynie to, co wiadomo od zawsze. Pies jest mięsożercą. Po tej lekturze będziemy mieć pewność, że damy swojemu psu to, co dla niego najlepsze. Surowe jest zdrowe!

## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o nowościach wydawniczych z zakresu dietetyki**



Zaprezentowaliśmy Państwu wybór literatury z zakresu dietetyki i zdrowego odżywiania, która ukazała się w ostatnich 3 latach, a jest dostępna w Czytelni naszej Biblioteki. Zapraszamy także do korzystania z wersji elektronicznej wielu publikacji o tej tematyce, której wykaz jest prezentowany w zakładce E-książki. Tematyka zdrowego odżywiania jest obecnie niezwykle popularna. Tutaj każdy znajdzie coś dla siebie.

## ***O jedzeniu, słów kilka...*** **czyli o popularyzowaniu wiedzy wśród społeczeństwa**



Nasza Biblioteka rozpoczęła szereg otwartych wykładów poświęconych tematyce zdrowego odżywiania, a kierowanych do społeczeństwa. Pierwszy z nich został wygłoszony przez dra Tomasza Czerneckiego z Katedry Biotechnologii, Żywności Człowieka i Towaroznawstwa Żywności UP w Lublinie pt. *Nutrigenomika i nutrigenetyka – nowe narzędzia dietetyka*. Ze względu na duże zainteresowanie **wykład będzie powtórzony 19 kwietnia 2018 r. (czwartek), o godz. 13.30, w sali 418.**