

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Żywność pochodzenia roślinnego w profilaktyce chorób cywilizacyjnych	9
Produkty zbożowe	11
Warzywa i owoce	14
Produkty tłuszczowe	19
Produkty fermentowane	20
Charakterystyka składników o działaniu prozdrowotnym	22
Witaminy	22
Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach	23
Witaminy rozpuszczalne w wodzie	28
Składniki mineralne	35
Składniki bioaktywne	41
Wpływ agrotechniki na zawartość składników odżywczych w produktach pochodzenia roślinnego	49
Modyfikacja składu produktów pochodzenia roślinnego na etapie ich przetwórstwa	53
Wzbogacanie	54
Elicytacja	58
Inne metody	60
Czynniki zmniejszające zawartość związków o właściwościach prozdrowotnych i ograniczające ich biodostępność	62
Zanieczyszczenia atmosfery, wody, gleby	62
Właściwości chemiczne gleby	64
Problem zakwaszenia gleb	65
Metale i półmetale w środowisku	67
Pierwiastki śladowe w glebach	68
Zakwaszenie gleby a biodostępność biologiczna składników pokarmowych	68
Podsumowanie	71
Literatura	73