

SADRŽAJ

UVOD	7
OSNOVNI SASTOJCI HRANE	9
PROTEINI	11
Soja	24
Sočivo.....	26
UGLJENI HIDRATI.....	28
MASTI.....	39
MINERALI.....	43
KALCIJUM.....	43
FOSFOR	47
ŽELJEZO	49
MAGNEZIJUM.....	52
CINK	54
KALIJUM	58
NATRIJUM.....	60
JOD	63
BAKAR	64
VITAMINI.....	66
VITAMIN A	66
VITAMIN B ₁	68
VITAMIN B ₂	71
VITAMIN B ₃ , PP FAKTOR (NIACIN).....	72
VITAMIN B ₆	75
VITAMIN B ₉ , FOLNA KISELINA.....	77
VITAMIN B ₁₂	79
VITAMIN C.....	81
VITAMIN E	84
VITAMIN D.....	86
VITAMIN K.....	87

HOLIN	87
OCJENA PREHRAMBENOG STATUSA.....	89
Metode za ocjenjivanje stanja ishranjenosti	89
ISHRANA OSOBA U TOKU ŽIVOTA.....	94
ISHRANA TRUDNICA I DOJILJA	94
ISHRANA DJECE I OMLADINE.....	95
ISHRANA STARIH OSOBA	96
NUTRITIVNA TERAPIJA NERVNOG SISTEMA.....	98
BOLESTI NERVNOG SISTEMA.....	104
MOŽDANI UDAR.....	104
NEUROZE.....	107
STRES.....	108
NESANICA ILI INSOMNIJA.....	110
ANOREKSIJA.....	111
BULIMIJA.....	112
POREMEĆAJI RASPOLOŽENJA.....	113
HRANA ZA NERVNI SISTEM.....	115
Badem.....	115
Zob.....	119
NUTRITIVNA TERAPIJA RESPIRATORNOG SISTEMA.....	124
BOLESTI ORGANA ZA DISANJE	130
KAŠALJ.....	130
BRONHITIS.....	131
BRONHIJALNA ASTMA.....	132
NUTRITIVNA TERAPIJA KARDIOVASKULARNOG SISTEMA	135
BOLESTI KARDIOVASKULARNOG SISTEMA	139
ATEROSKLEROZA.....	139
ANGINA PEKTORIS.....	146
INFARKT MIOKARDA.....	148
ARTERIJSKA HIPERTENZIJA	152
ANEMIJA ILI MALOKRVNOST	154

NUTRITIVNA TERAPIJA DIGESTIVNOG SISTEMA.....	157
BOLESTI DIGESTIVNOG SISTEMA.....	162
GASTRITIS.....	162
GASTRODUODENALNI ULKUS.....	164
OPSTIPACIJA	166
DIJAREJA.....	168
HEMOROIDI.....	170
HOLELITIJAZA	172
CIROZA.....	173
NUTRITIVNA TERAPIJA DERMATOLOŠKOG SISTEMA.....	175
BOLESTI DERMATOLOŠKOG SISTEMA.....	182
AKNE.....	182
PSORIJAZA	184
NUTRITIVNA TERAPIJA SKELETNOG SISTEMA.....	186
BOLESTI SKELETNOG SISTEMA.....	192
OSTEOPOROZA.....	192
RAHITIS I OSTEOMALACIJA.....	198
NUTRITIVNA TERAPIJA IMUNOLOŠKOG SISTEMA	200
DEFICIT IMUNITETA.....	212
NUTRITIVNA TERAPIJA RENALNOG SISTEMA.....	215
BOLESTI RENALNOG SISTEMA.....	220
NEFROLITIJAZA.....	220
BUBREŽNA INSUFICIJENCIJA.....	224
NUTRITIVNA TERAPIJA GOJAZNOSTI.....	227
POTHRANJENOST	236
LITERATURA.....	238