

SADRŽAJ:

UVOD	9
OSNOVNI SASTOJCI HRANE	11
PROTEINI	13
SOJA	26
SOČIVO	28
UGLJENI HIDRATI	30
MASTI	40
MINERALI	44
KALCIJUM	44
FOSFOR	48
ŽELJEZO	50
MAGNEZIJUM	53
CINK	55
KALIJUM	59
NATRIJUM	61
JOD	65
BAKAR	65
VITAMINI	67
VITAMIN A	67
VITAMIN B ₁	70
VITAMIN B ₂	72
VITAMIN B ₃ , PP FAKTOR (NIACIN)	73
VITAMIN B ₆	76
VITAMIN B ₉ , FOLNA KISELINA	78
VITAMIN B ₁₂	80
VITAMIN C	82

VITAMIN E	85
VITAMIN D	87
VITAMIN K	88
HOLIN	88
ISPITIVANJE PREHRAMBENOG STATUSA	90
PRINCIPI ISHRANE 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	105
MOŽDANI UDAR	105
NEUROZE	108
STRES	109
NESANICA ILI INSOMNIJA	110
ANOREKSIJA	111
BULIMIJA	112
POREMEĆAJI RASPOLOŽENJA	113
HRANA ZA NERVNI SISTEM	114
NUTRITIVNA TERAPIJA DISAJNOG SISTEMA	122
BOLESTI ORGANA ZA DISANJE	129
KAŠALJ	129
BRONHITIS	130
BRONHIJALNA ASTMA	131
NUTRITIVNA TERAPIJA KARDIOVASKULARNOG SISTEMA	134
BOLESTI KARDIOVASKULARNOG SISTEMA	138
ATEROSKLEROZA	138
ANGINA PEKTORIS	145

INFARKT MIOKARDA	147
ARTERIJSKA HIPERTENZIJA	151
ANEMIJA ILI MALOKRVNOST	153
NUTRITIVNA TERAPIJA PROBAVNOG SISTEMA	156
BOLESTI DIGESTIVNOG SISTEMA	162
GASTRITIS	162
GASTRODUODENALNI ULKUS	164
DIJAREJA	168
HEMOROIDI	169
HOLELITIJAZA	171
CIROZA	172
NUTRITIVNA TERAPIJA KOŽNOG SISTEMA	174
BOLESTI DERMATOLOŠKOG SISTEMA	182
AKNE	182
PSORIJAZA	184
NUTRITIVNA TERAPIJA SKELETNOG SISTEMA	185
BOLESTI SKELETNOG SISTEMA	191
OSTEOPOROZA	191
RAHITIS I OSTEOMALACIJA	196
NUTRITIVNA TERAPIJA IMUNOLOŠKOG SISTEMA	199
DEFICIT IMUNITETA	212
NUTRITIVNA TERAPIJA RENALNOG SISTEMA	215
BOLESTI RENALNOG SISTEMA	221
NEFROLITIJAZA	221
BUBREŽNA INSUFICIJENCIJA	224
NUTRITIVNA TERAPIJA GOJAZNOSTI	227
POTHRANJENOST	237
NUTRITIVNA TERAPIJA VIDNOG SISTEMA	239

KONJUNKTIVITIS ILI UPALA VEŽNJAČE (KONJUNKTIVE)	239
KATARAKTA	239
GLAUKOM (ZELENA MRENA)	241
GUBITAK OŠTRINE VIDA	241
OŠTEĆENJE MAKULE ILI ŽUTE MRLJE	242
NOĆNO SLJEPILO	243
LITERATURA	245