

ОГЛАВЛЕНИЕ

Список сокращений.....	5
Предисловие.....	7
Глава 1. Основы нутрициологии.....	10
1.1. Исторический аспект.....	10
1.2. Основные законы нутрициологии.....	15
1.3. Зачем нужны биологически активные добавки.....	21
1.4. Безопасность и эффективность биологически активных добавок.....	34
1.5. Анализ рынка биологически активных добавок.....	43
Глава 2. Основные компоненты биологически активных добавок.....	47
2.1. Микроэлементы.....	47
2.1.1. Элементы I группы.....	60
2.1.2. Элементы II группы.....	67
2.1.3. Элементы III группы.....	82
2.1.4. Элементы IV группы.....	84
2.1.5. Элементы V группы.....	85
2.1.6. Элементы VI группы.....	87
2.1.7. Элементы VII группы.....	100
2.1.8. Элементы VIII группы.....	109
2.2. Макроэлементы, витамины и витаминоподобные соединения.....	117
2.3. Другие биологически активные вещества.....	131
Глава 3. Основные источники биологически активных добавок.....	156
3.1. Растения.....	156
3.2. Микроорганизмы.....	214
3.3. Нанотехнологии — перспективный путь производства новых биологически активных добавок.....	241
Глава 4. Некоторые закономерности действия биологически активных веществ в малых дозах.....	247
4.1. Начальные представления о малых дозах.....	252
4.2. Кинетические закономерности действия биологически активных веществ в малых дозах.....	257
4.3. Закономерности формирования клеточного ответа с учетом малых доз.....	260
Глава 5. Применение биологически активных добавок в питании здорового населения.....	272
5.1. Беременные женщины и кормящие матери.....	272
5.2. Спортсмены.....	276
5.3. Лица старше 60 лет.....	294

Глава 6. Применение биологически активных добавок в комплексной терапии заболеваний*	301
6.1. Заболевания сердечно-сосудистой системы	301
6.2. Нарушения обмена веществ. Ожирение.	314
6.3. Заболевания эндокринной системы. Сахарный диабет	326
6.4. Заболевания мочеполовой системы.	339
6.5. Заболевания (травмы) костно-суставной системы	345
6.6. Заболевания системы пищеварения	354
6.7. Заболевания нервной системы	366
6.8. Нарушения состояния кожи.	382
Послесловие	393
Основная использованная литература	495
Приложения.	398
Приложение 1	398
Приложение 2	404
Приложение 3	426
Приложение 4	465

* Автор главы — А.В. Погожева.