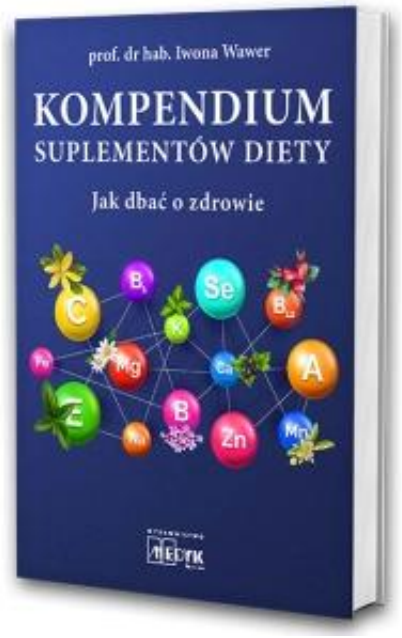
Dane aktualne na dzień: 17-06-2026 08:12

Link do produktu: https://www.sklep.medyk.com.pl/kompendium-suplementow-diety-p-691.html



Kompendium suplementów diety

Cena	**69,00 zł**
Czas wysyłki	**24 h w dni robocze**
Kod producenta	**978-83-66866-32-4**
Kod EAN	**9788366866324**
PKWiU	**58.1**
Producent	**Medyk Sp. z o.o.**

Opis produktu

Wydanie 2026

Nauka staje się siłą wprowadzającą zmiany i stawiającą nowe wymagania rynkowi żywności i suplementów diety. Niezwykle szybki postęp w dziedzinie biochemii, medycyny molekularnej czy nutrigenomiki powoduje, że właśnie te dziedziny będą miały coraz większy wpływ na żywność.
Jak wiadomo, aby żyć – musimy się odżywiać. Ale sposób życia zmienia się i musi zmieniać się też sposób żywienia. Czasem słyszy się opinię, że wystarczy zdrowo się odżywiać, a żadne suplementy diety nie będą nam potrzebne. Otóż nie jest to prawda.
Perfekcyjnie zbilansowana dieta, dostarczająca wszystkich koniecznych składników odżywczych, jest trudna do zrealizowania. Warto zauważyć, że poglądy na to, co jest zdrowe zmieniały się na przestrzeni dziejów. Obecnie również trwają dyskusje i spory (np. masło czy margaryna, ile jajek tygodniowo), ale nie są kwestionowane korzyści zdrowotne z dużego spożycia warzyw i owoców.
W USA, a także w Europie lansowana jest dieta 5D, czyli 5 razy dziennie owoce i warzywa. Niestety, mimo ustalenia optymalnej diety przez naukowców i propagowania jej walorów, stosuje ją tylko ok. 10% ludzi.
Nowoczesny styl życia doprowadził do znaczących zmian w dziennym spożyciu wielu składników. Odchodzi się od gotowania w domu, rośnie natomiast konsumpcja przemysłowo przetworzonej żywności. Taka żywność często zawiera mało oryginalnych składników odżywczych, muszą być one otrzymywane ze źródeł alternatywnych. Dodatkowo, w rozwiniętych społeczeństwach widoczna jest tendencja do prowadzenia siedzącego trybu życia. Dla wielu osób jedyny spacer to droga na parking i z powrotem. Tacy ludzie potrzebują mniej energii i mniej jedzą. Jednak zapotrzebowanie organizmu na szereg mikroskładników diety pozostało takie samo. Ile i jakich składników brakuje i skąd je wziąć? No właśnie!
Propozycje uzupełnienia niedoborów, pojawiających się na różnych etapach życia, przynosi ta książka. W każdym indywidualnym przypadku warto zasięgnąć opinii dietetyka, lekarza rodzinnego lub farmaceuty.
Prof. n. farm. dr hab. n. chem. Iwona Wawer, emerytowany kierownik Zakładu Chemii Fizycznej na Wydziale Farmaceutycznym Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Poruszany w książce temat jest niezmiernie ważny, gdyż odpowiednia dieta, jak i racjonalne stosowanie suplementów diety współuczestniczy w uzyskaniu zadowalających efektów zarówno w terapii, jak i profilaktyce wielu chorób. W książce obszernie omówiono suplementy diety z naciskiem na te, które mają składniki roślinne – to nowatorskie ujęcie. Ponadto czytelnicy znajdą w tekście dużo cennych informacji na temat właściwego żywienia i codziennej diety. Podręcznik został napisany z myślą o lekarzach, pielęgniarkach, dietetykach, farmaceutach i zielarzach. Przeznaczony jest także dla osób, które chcą wykorzystać wiedzę o suplementach diety dla własnych potrzeb zdrowotnych, zwłaszcza że do tej pory na półkach księgarskich nie pojawiły się opracowania, które kompleksowo obejmowałyby to zagadnienie.

Prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Ilona Kaczmarczyk-Żebrowska

Suplementy diety stosuje wiele osób, a szczególnie w Polsce są one bardzo popularne. Czy jednak potrafimy suplementy diety odróżnić od leków? Czy potrafimy uzupełniać niedobory w diecie poprzez właściwą suplementację?

Na te i wiele innych pytań znajdziemy odpowiedzi po zapoznaniu się z tym „Kompendium suplementów diety”.

Prof. dr hab. n. farm z zakresu farmakologii i bromatologii Maria Borawska