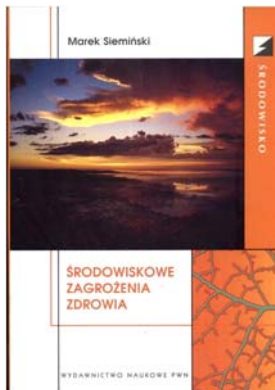


Zdrowie



Tytuł: Środowiskowe zagrożenia zdrowia

Autor: Marek Siemiński

Wydawnictwo: Wydawnictwo Naukowe PWN

Rok wydania: 2001

Autor przedstawia środowiskowe zagrożenia zdrowia ludzi powodowane przez różne czynniki szkodliwe występujące w środowisku: biologiczne, geologiczne, chemiczne i fizyczne. Czynniki szkodliwe są zwykle związane z określonymi formami aktywności ludzkiej, jak: spożywanie posiłków, spędzanie czasu w zamkniętych pomieszczeniach, przebywanie na ulicy, wypoczynek, pobyt na wsi, podróżowanie itp. Nie są to problemy nowe, istniały zawsze, nie stanowiły jednak wyodrębnionej wiedzy, lecz wchodziły w zakres medycyny, toksykologii, ochrony środowiska itp. Książka ta jest pierwszą publikacją traktującą odrębnie i całościowo ten temat. Szczególnym jej walorem jest interdyscyplinarność ujęcia i inspirujący sposób wykładu.



ENCYKLOPEDIA
PIERWSZEJ
POMOCY



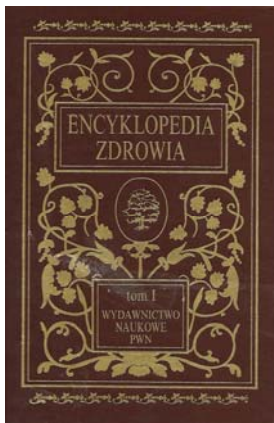
Tytuł: Pierwsza pomoc

Przekład Sławomir Janeczek

Wydawnictwo: Bellona

Rok wydania: 2008

Praktyczny poradnik zawierający informacje dotyczące udzielania pomocy ofiarom wypadków. Daje przekrój postępowania w sytuacjach, które mogą zdarzyć się zawsze i wszędzie, także w domu. Sytuacje te mogą dotyczyć dzieci, dorosłych, osób cierpiących na określone schorzenia, dla których udzielenie pomocy w nagłej potrzebie może okazać się zachowaniem ratującym życie.



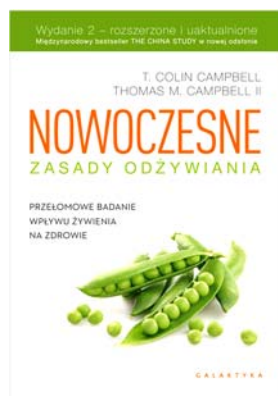
Tytuł: Encyklopedia zdrowia, T. 1-2

Wydawnictwo: Wydawnictwa Naukowe PWN

Rok wydania: 2001

Encyklopedia dostarcza szybkiej i fachowej informacji na tematy związane ze zdrowiem i profilaktyką. Zapoznaje z anatomią, fizjologią, patologią i higieną organizmu człowieka. Omawia najważniejsze choroby, sposoby ich wykrywania oraz leczenia. Zawiera wiele informacji z pediatrii, gerontologii, psychiatrii i psychologii, farmakologii, ziołolecznictwa i toksykologii oraz nowoczesnych metod diagnostycznych. Uwzględnia możliwie szeroko wszystkie dziedziny medycyny. Wiadomości w niej zawarte są zgodne z osiągnięciami współczesnej nauki.

Zdrowie



Tytuł: Nowoczesne zasady odżywiania

Autor: Colin T. Campbell , Thomas M Campbell II

Wydawnictwo: Galaktyka

Rok wydania: 2011

Autorzy analizują powiązania pomiędzy występowaniem chorób cywilizacyjnych a sposobem odżywiania. Amerykański biochemik, dietetyk i mikrobiolog z czterdziestoletnim doświadczeniem, T.Colin Campbell, przywołuje wyniki badań opartej głównie na roślinach diety 6,5 tysiąca osób w 65 chińskich i tajskich prowincjach. Następnie porównuje je do diety Zachodu, obfitującej w produkty odzwierzęce. Wnioski jego analizy skłaniają do głębszego zastanowienia się na tym, co jemy.



Tytuł: Żywnie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. T.1

Red. Jan Gawęcki

Wydawnictwo: Wydawnictwo Naukowe PWN

Rok wydania: 2010

Omówiono: cele i zadania tej dziedziny nauki oraz historię jej rozwoju; fizjologię trawienia i przyswajania pożywienia; potrzeby energetyczne organizmu i ich zaspokajanie; składniki pokarmowe oraz wartość odżywczą i bezpieczeństwo produktów spożywczych; normy żywieniowe i planowanie żywienia; ocenę sposobu żywienia i stanu odżywienia. Książka pozwala zdobyć podstawową wiedzę o żywieniu, właściwie rozumieć potrzeby pokarmowe własnego organizmu i racjonalnie je zaspokajać, nauczyć się, jak żywić innych i oceniać efektywność tych działań.



Tytuł: Żywnie człowieka zdrowego i chorego. T. 2

Red. Jan Gawęcki, Marian Grzymisławski

Wydawnictwo: Wydawnictwo Naukowe PWN

Rok wydania: 2010

W książce omówiono: zasady prawidłowego żywienia w różnych okresach życia i podano praktyczne wskazówki; rolę żywienia w profilaktyce i leczeniu najczęściej występujących chorób, jak niedożywienie i otyłość, jadłowstręt i bulimia, choroby metaboliczne, choroby układu krążenia i pokarmowego, onkologiczne, alergię pokarmową, intensywna terapia żywieniowa; żywienie pozajelitowe i dojelitowe; podano praktyczne wskazówki do żywienia człowieka chorego.

Książka została tak pomyślana, aby pomóc czytelnikowi: racjonalnie żywić siebie i innych, uwzględniając różne uwarunkowania związane z wiekiem, stanem fizjologicznym, trybem i warunkami życia; rozumieć rolę żywienia w patogenezie, profilaktyce i leczeniu najczęściej występujących chorób oraz prawidłowo stosować żywienie pozajelitowe i dojelitowe; poznać organizacyjne i technologiczne aspekty optymalizacji praktycznego żywienia osób zdrowych i chorych.

Zdrowie



Tytuł: Żywność człowieka a zdrowie publiczne. T. 3

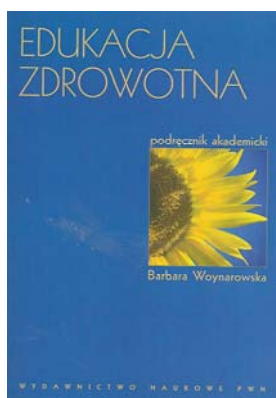
Red. Jan Gawęcki, Marian Grzymisławski

Wydawnictwo: Wydawnictwo Naukowe PWN

Rok wydania: 2010

Omówiono: miejsce żywienia w ochronie zdrowia społeczeństwa z uwzględnieniem aspektów epidemiologicznych, profilaktycznych i genetycznych; różne czynniki warunkujące sposób żywienia się społeczeństwa - od ekonomicznych, klimatycznych i kulturowych po społeczne i psychologiczne; sposoby racjonalizacji żywienia ludności - od polityki żywieniowej państwa i upowszechniania wiedzy o żywności po wzbogacanie żywności i suplementację diety. Książkę uzupełnia syntetyczna prezentacja problematyki ochrony konsumenta przez różnymi zagrożeniami - dziś i w przyszłości.

Zagadnienia dotyczące relacji żywienia i zdrowia są przedstawione w taki sposób, aby pomóc czytelnikowi: identyfikować problemy zdrowia publicznego wynikające z nieprawidłowego żywienia na poziomie lokalnym, regionalnym, krajowym i międzynarodowym, określać przyczyny tych problemów i wybierać metody umożliwiające efektywne ich rozwiązanie.



Tytuł: Edukacja zdrowotna

Autor: Barbara Wojnarowska

Wydawnictwo: Wydawnictwo Naukowe PWN

Rok wydania: 2013

Omówiono edukację zdrowotną w szerokim kontekście promocji zdrowia. Publikacja podzielona jest na dwie części. Część I poświęcona jest podstawom teoretycznym i metodycznym edukacji zdrowotnej. W części II przedstawiono wybrane zagadnienia edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży w wieku szkolnym.



Tytuł: Projekt zdrowie. Szwedzki poradnik inteligenta

Autor: Anders Hansen , Carl Johan Sundberg

Wydawnictwo: Wydawnictwa Naukowe PWN

Rok wydania: 2001

W tej książce autorzy pokazali w jak niezwykle sposób mogą wpływać na ludzkie ciało ćwiczenia fizyczne. Jak wywierają one wpływ na Twój mózg i geny, jak powodują, że czujesz się lepiej, a nawet wolniej się starzejesz. Opierając się na osiągnięciach współczesnych nauk medycznych pokażemy co naprawdę powinieneś robić, żeby zdobywać nagrody – a jest tego mniej niż myślisz. Nie musisz być maratończykiem, żeby zapobiegać chorobom, wystarczy 30 minutowy spacer. Pokażemy także wyniki najnowszych badań naukowych w zakresie spalania tłuszczu i „super interwałów” – forma treningu trwającego mniej niż 5 minut, która może być bardziej efektywna niż jedna godzina ćwiczeń. Książka spodoba się zwłaszcza tym, którzy nie mają zbyt dużo czasu na ćwiczenia.