

תוכן העניינים

3	פרק א' — הרכב גוף האדם
12	פרק ב' — משק האנרגיה ערכם האנרגטי של המזונות 13; המדידה של השתחררות האנרגיה 14; צריכת האנרגיה של האדם 17.
20	פרק ג' — ויסות משקל הגוף — רעבון, תיאבון ושובע הבסיס העצבי של הרעבון והשובע 21; ויסות האכילה 24; ויסות משקל הגוף 32.
33	פרק ד' — פחמימות
38	פרק ה' — שומן משק השומן 39; רקמת-השומן 42; המשמעות התזונתית של השומנים 45; חומצות-השומן החיוניות 45; כולסטרול 47.
54	פרק ו' — חלבון משק החלבון 55; ערכם התזונתי של החלבונים 62; החומצות האמיניות 69; השלמת חלבונים 75; השפעת החום על ערכם התזונתי של חלבונים 77; המחסור בחלבון 79.
81	פרק ז' — מינרלים
82	1. נתרן, אשלגן, כלור
86	2. סידן משק הסידן 86; המחסור בסידן 92; חללת-העצם 92; הסידן שבמזונות 93.
93	3. זרחן
94	4. מאגנזיום
96	פרק ח' — יסודות קורט
99	1. ברזל
107	2. נחושת
108	3. קובאלט
109	4. אבץ
111	5. מאנגאן
112	6. מוליבדן
112	7. כרום
113	8. יוד
115	9. פלואור
117	10. סלניום
118	11. יסודות אחרים

- פרק ט' — ויטאמינים 120
1. ויטאמין A (רטניול, קארוטין) 123
- משק הרטינול והקארוטין 126; פעולות הרטינול ותוצאות המחסור בו 130; היפרוויטאמינוזה A 136; מקורותיהם של קארוטין ורטניול במזון 137.
2. ויטאמין D 137
- פרו-ויטאמין D וויטאמין D 138; פעולתו של ויטאמין D ותוצאות המחסור בו 139; משק הוויטאמין D ותולדותיו 141; היפרוויטאמינוזה D 143; מקורותיו של ויטאמין D במזונות 144.
3. ויטאמין E (טוקופרולים) 144
- הטוקופרולים 144; משק הטוקופרול 146; תוצאות המחסור בוויטאמין E 146; כיצד פועל הוויטאמין E? 150; טוקופרול בתזונת האדם 152; הטוקופרולים שבמזונות 153.
4. ויטאמין K 154
5. חומצה אסקורבית 157
- משק החומצה האסקורבית 158; פעולותיה של החומצה האסקורבית ותוצאות המחסור בה 161; מקורות החומצה האסקורבית במזונות 166.
6. תיאמין 167
- משק התיאמין 168; פעולות התיאמין ותוצאות המחסור בו 169; מקורות התיאמין במזונות 173.
7. ריבופלאווין 173
- משק הריבופלאווין 174; פעולות הריבופלאווין ותוצאות המחסור בו 175; מקורות הריבופלאווין במזונות 177.
8. ניאצין 177
- משק הניאצין 178; פעולות הניאצין ותוצאות המחסור בו 179; מקורות הניאצין במזונות 180.
9. ויטאמין B₆ 181
- משק הפירידוקסין 181; פעולות הוויטאמין B₆ ותוצאות המחסור בו 182; תרכוזת הפירידוקסין במזונות מספר 186.
10. פולאצין 186
- מבנה כימי ופעילות ביולוגית 187; משק הפולאצין ותמורותיו בגוף 188; פעולות הפולאצין ותוצאות המחסור בו 188; פולאצין במזונות 191.
11. ויטאמין B₁₂ 191
- מבנהו הכימי של הוויטאמין B₁₂ ופעילותו הביולוגית 193; מקורות של ויטאמין B₁₂ ותפוצתו בטבע 194; משק הוויטאמין B₁₂. "הגורם הפנימי" 194; פעולותיו של הוויטאמין B₁₂ ותוצאות המחסור בו 197; ויטאמין B₁₂ במזונות 200.
12. חומצה פאנטוטינית 200
- משק החומצה הפאנטוטינית, פעולותיה ותוצאות המחסור בה 201; החומצה הפאנטוטינית במזונות 203.

- 204 15. ביוטין ...
 משק הביוטין, פעולותיו ותוצאות המחסור בו 204; הביוטין במוזנות 206.
 206 14. כולין, אינוזיטול, קארניטין
 ופלואונואידים
 כולין 206; אינוזיטול 208; קארניטין 208; פלאונואידים 209.
 210 פרק י' — מים

חלק שני — התזונה ובריאות הציבור

- 218 פרק י"א — כמויות אכות-המזון הדרושות לאדם
 המנה המומלצת 218; אנרגיה 222; חלבון 226; מינרלים 230; יסודות-
 קורט 232; ויטמינים 236.
 242 פרק י"ב — התזונה בתקופת ההיריון
 הפיסיולוגיה התזונתית של ההיריון 242; צריכת המזון בזמן ההיריון 245;
 השפעת התזונה על מהלך ההיריון 245; תזונה ופריית אוכלוסיות 249.
 251 פרק י"ג — התזונה בתקופת ההנקה
 הפיסיולוגיה התזונתית של ההנקה 251; חלב-אם, הרכבו וסגולותיו 253;
 השפעת התזונה על כושר ההנקה 254.
 256 פרק י"ד — תזונה, גדילה והתפתחות
 השפעת התזונה על הגדילה והתפתחות 257; השפעת התזונה על
 התפתחות המוח 258.
 262 פרק ט"ו — תזונה והזדקנות
 תזונה ואריכות-ימים 262; התזונה בגיל הזקנה 263.
 266 פרק ט"ז — תזונה ועבודה
 הצורך באבות-מזון 267; הארוחות, הרכבן ותדירותן 268; תזונה וספורט
 269.
 271 פרק י"ז — תזונה ואקלים
 קור 271; חום 272.
 274 פרק י"ח — המזונות וערכם התזונתי
 טבלאות המזון 274; דגניים 275; קטניות 284; אגוזים וגרעינים 285;
 שמנים ושומנים 286; ירקות ופירות 287; סוכר ודברי מתיקה 290; בשר,
 עוף ודגים 291; חלב ומוצריו 291; ביצים 295; משקאות 295; השפעתם
 של תנאי הגידול על ערכם התזונתי של צמחי מאכל 296.
 298 פרק י"ט — חומרים כימיים מוספים למזון
 השימוש בחומרים כימיים בתעשיית המזון 298; עקרונות השימוש
 והפיקוח 299; חומרים המוספים בלי משים 304.
 308 פרק כ' — חומרים רעילים כמזון
 מעוררי זפק (גויטרוגנים) 308; מעכבי-טריפסין 309; מחלת הפולים
 (פאביסמוס) 311; לאתיריסמוס 312; הימאגלוטינינים 314; גוספול 314;
 מיקוטוקסינים 315; חנקות וחנקיות 316; חומרים אחרים 317.

- 319 פרק כ"א — חקר צריכת המזון
 מאזן המזונות 320; סקר-הצריכה של כמויות 323; סקר על תדירות
 הצריכה 329.
- 331 פרק כ"ב — הערכת התזונה
 נתונים ביוסטאטיסטיים 331; בדיקות אנתרופומטריות 332; בדיקות
 קליניות 333; בדיקות מעבדה 336; ההתאמה בין צריכת המזון ובין
 התזונה 346.
- חלק שלישי — הפאתולוגיה של התזונה
- 351 פרק כ"ג — צום, רעב ותת-תזונה
 צום 351; רעב ותת-תזונה 353.
- 356 פרק כ"ד — השמנה
 הערכת ההשמנה 356; הפאתופיסיולוגיה של ההשמנה 358; האטיולוגיה
 של ההשמנה 360; האפידמיולוגיה של ההשמנה 363; תזונה וסוכרת 364;
 ההשמנה — סיכון לבריאות 364.
- 366 פרק כ"ה — מחלת המחסור בחלבון ובאנרגיה כגיל הרך (מאראסמוס
 וקוואשיורקור)
 התסמונת הקלינית 367; מימצאים פאתולוגיים וסטיות מיטאבוליות 368;
 אטיולוגיה ואפידמיולוגיה 370; ניסויים בחיות 373; תוצאות מאוחרות
 374.
- 375 פרק כ"ו — זפקת אנדמית
- 379 פרק כ"ז — אויטאמינוזות
 יובש העין ורככת הקרנית 379; רכית ורככת העצמות 381; בריברי
 383; אריבופלאווינוזה 385; פלאגרה 386; צפדינה 387, אויטאמינוזות
 אחרות 388.
- 389 פרק כ"ח — אנימיות תזונתיות
 הגדרה ומשמעות לבריאות 389; האפידמיולוגיה והאטיולוגיה של האנימיות
 התזונתיות 391; מניעת האנימיות התזונתיות 393.
- 395 פרק כ"ט — טרשת העורקים ומחלת הלב הכלילית
 הפאתוגניזה של טרשת העורקים 396; הצורות השונות של מחלת הלב
 הכלילית 396; ניסויים בחיות 397; האפידמיולוגיה התזונתית של מחלת
 הלב הכלילית 398; גורמי סיכון 402; מניעה תזונתית של מחלת הלב
 הכלילית 406.
- 408 פרק ל' — תזונה ושיניים
 העששת 410.
- 414 פרק ל"א — התזונה ומחלות מידבקות
 ניסויים בחיות 414; הסיבות לתנגודת המועטת בשעת מחסור תזונתי
 415; תצפיות אפידמיולוגיות וקליניות בבני-אדם 417; השפעתן של
 מחלות מידבקות על מצב התזונה 418.

נספחים

419	מתולדותיו של חקר משק האנרגיה	נספח 1 —
420	יוד ובלוטת-התריס	נספח 2 —
421	גילוי הוויטאמינים	נספח 3 —
423	גילוי הוויטאמין D	נספח 4 —
425	מתולדותיו של חקר הצפדינה והחומצה האסקורבית	נספח 5 —
429	גיליון-רישום של צריכת המזון	נספח 6 —
428	גיליון-סיכום של צריכת המזון. חלק ראשון: מצרכי מזון	נספח 7 —
429	גיליון-סיכום של צריכת המזון. חלק שני: אבות-מזון	נספח 8 —
430	גיליון-רישום לבדיקה תזונתית-קלינית	נספח 9 —
431	האטיולוגיה של הפלאגרה	נספח 10 —
435	מפתח המונחים	מפתח המונחים
438	ספרות	ספרות
451	מפתח העניינים	מפתח העניינים
[3]	טבלאות הרכב המזונות (1980)	טבלאות הרכב המזונות (1980)
[95]	תוספות, השלמות ותיקונים למהדורה הרביעית	תוספות, השלמות ותיקונים למהדורה הרביעית
[97]	פרק ל"ב — סיבי המזון ומשמעותם לבריאות	פרק ל"ב — סיבי המזון ומשמעותם לבריאות
				הגדרה ותיאור כללי 97 ; סוגי סיבים 97 ; כמויות במזונות 98 ;	הגדרה ותיאור כללי 97 ; סוגי סיבים 97 ; כמויות במזונות 98 ;
				פעולת הסיבים במעיים 100 ; פעולות מיטאבוליות של סיבים 101 ;	פעולת הסיבים במעיים 100 ; פעולות מיטאבוליות של סיבים 101 ;
				משמעות הסיבים לבריאות האדם 103 ; סיכום 105 .	משמעות הסיבים לבריאות האדם 103 ; סיכום 105 .
[107]	פרק ל"ג — תזונה וסרטן	פרק ל"ג — תזונה וסרטן
				השפעת המזון והתזונה על התהוות שאתות 107 ; השפעת השאת על	השפעת המזון והתזונה על התהוות שאתות 107 ; השפעת השאת על
				תזונת הפונדקאי 110 .	תזונת הפונדקאי 110 .
[114]	פרק ל"ד — צמחונות, טבעונות ותזונה	פרק ל"ד — צמחונות, טבעונות ותזונה
[118]	השלמות ותיקונים	השלמות ותיקונים