

Sisällys

7 Lukijalle

9 RUOKA ja SYÖMINEN

- 11 Syömisen historia
- 20 Mitä ravitsemustiede on
- 25 Ruuan valinnan monimutkaisuus
- 27 Ruuan lukuisat aineet
- 32 Ruokaryhmät täydentävät toisiaan
- 52 Poimintoja ruokaviidakosta
- 61 Ruuantuotanto kuormittaa luontoa
- 64 Ravitsemussuosituksat – soveltavat tietoa ravinnon tarpeesta
- 72 Kasvissyönti – yleistävä vaihtoehto

77 RAVINTOAINEET ELIMISTÖN RAKENTEIKSI ja TOIMINTAAN

- 79 Ravinto, elämisen ehto
- 83 Energia – välttämätön elimistölle 24/7
- 93 Hiilihydraatit – pääasiallinen energian lähde
- 104 Rasvat – energiaa, rakenteita ja toiminnan säätelyä
- 116 Proteiinit – ensisijaisesti suojaravintoaineita
- 126 Vitamiinit – aineenvaihdunnan säätelijät
- 150 Kivennäisaineet – aineenvaihdunnan ja elimistön rakenteiden lujittajat
- 168 Ravitsemustila kuvaa ravinnon riittävyyttä

175 RAVINTO, TOIVOTTAVASTI TERVEYDEKSI

- 177 Päivittäiset ruokavalinnat ratkaisevat läpi elämän
- 187 Lihavuus – tikittävä aikapommi
- 197 Valtimotauti nimeltä diabetes
- 201 Sydän- ja verisuonitaudit – edelleen suomalaisten yleisin kuolinsyy
- 208 Syöpätaudit – ravinnolla on merkitystä
- 213 Osteoporoosi altistaa luunmurtumille
- 216 Aivot – virkistyvät ruuasta

223 SOLUSTA ELIMISTÖKSI

- 225 Elämä alkaa hedelmöittyneestä munasolusta
- 228 Solu rakentuu monesta osasta
- 233 Elinjärjestelmät ovat erikoistuneet tehtäviinsä

- 250 Sanasto
- 256 Hakemisto