

Spis treści

Przedmowa Prezydenta Miasta Szczecin	7
Wstęp	9
1. Układ odpornościowy – udział związków pochodzenia roślinnego w modulacji odporności człowieka	11
2. Dieta, aktywność fizyczna i mikrobiota jelitowa a odporność organizmu	25
3. Żywność sprzyjająca wzmocnieniu odporności	35
4. Wykorzystanie przypraw w technologii gastronomicznej i przemyśle spożywczym jako źródła składników wspierających odporność	59
5. Zalecenia i wskazania do realizacji diety prozdrowotnej (proodpornościowej)	75
6. Rośliny jadalne o działaniu immunostymulującym	91
7. Suplementy diety wspierające odporność	97
Spis skrótów	107
Spis autorów	109