

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	6
Глава 1. БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ: ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ, КЛАССИФИКАЦИЯ, АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ	17
1.1. Актуальность применения БАД	17
1.2. Определение БАД	22
1.3. Классификация биологически активных добавок	24
1.4. БАД и пищевые добавки — в чем отличие	35
1.5. БАД — это пища или лекарство	36
1.6. Что такое БАД	42
Глава 2. ОСНОВНЫЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА ПЛОДОВ И ОВОЩЕЙ, ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	44
2.1. Биологически активные вещества, антиоксиданты, свободные радикалы	46
2.2. Витамины	49
2.3. Каротиноиды фруктов, ягод, овощей, оздоровительные и лечебные свойства	61
2.4. Хлорофиллы овощей, их уникальное профилактическое действие на организм человека	72
2.5. Фенольные соединения фруктов, ягод, овощей — иммуномодуляторы, антиоксиданты, детоксиканты, обладающие бактерицидным действием	79
2.6. Минеральные вещества — биологически активные вещества и их основные функции в организме человека ...	92
2.7. Неперевариваемые компоненты плодовоовощного сырья — пребиотики (пищевые волокна: целлюлоза, пектиновые вещества, инулин)	99
2.8. Белки: характеристика, физиологические функции и значение в укреплении здоровья	113
Глава 3. ФРУКТЫ, ЯГОДЫ И ОВОЩИ КАК ТРИ В ОДНОМ: ИСТОЧНИКИ БАВ, БАД И САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ	122

5.17. Терновник (тёрн) (<i>Prunus spinosa</i>)	274
5.18. Жимолость съедобная (<i>Lonicera caerulea</i>)	275
5.19. Справочные таблицы содержания БАВ в дикорастущих ягодах — натуральных БАД	277
Глава 6. АССОРТИМЕНТ БАД И ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ ИЗ ДИКОРАСТУЩИХ ЯГОД	283
6.1. Ассортимент традиционных БАД и продуктов из дикорастущих ягод	286
6.2. БАД в форме замороженных дикорастущих ягод	291
6.3. БАД в форме сушеных дикорастущих плодов и ягод	295
Глава 7. ПРЯНОСТИ И ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЯНО- АРОМАТИЧЕСКИЕ РАСТЕНИЯ — НАТУРАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ БАВ	301
7.1. Пряно-вкусовые лекарственные травы	302
7.2. Остро-вкусовые пряные растения (натуральные пряности)	320
7.3. Лекарственное растительное сырье	353
Глава 8. БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ПРЯНОСТЕЙ	367
8.1. БАД из натуральных пряностей в форме порошков	367
8.2. БАД из натуральных пряностей в форме водно- спиртовых экстрактов	369
8.3. БАД в форме фиточаев из натуральных пряностей и лекарственного пряно-ароматического сырья	371
8.4. БАД в форме СО ₂ -экстрактов из натуральных пряностей и лекарственного пряно-ароматического растительного сырья	377