

IWONA WIERZBICKA

FENOLE

LISTA PRODUKTÓW Z WYSOKĄ
ZAWARTOŚCIĄ FENOLI



Copyright © Iwona Wierzbicka 2024

Tytuł: *Fenole. Lista produktów z wysoką zawartością fenoli*

Autor: Iwona Wierzbicka

Zdjęcia: depositphotos.com

E-mail: sklep@ajwendieta.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie, wykorzystywanie podczas wystąpień publicznych tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

Wydanie I

Opole 2024

SPIS TREŚCI



FENOLE – CZYM SĄ? 5



ANTYODŻYWCZE WŁAŚCIWOŚCI
ROŚLIN 7



NADWRAŻLIWOŚĆ NA FENOLE 14



PROSTE FENOLE 20



POLIFENOLE 25



JAK ZMNIJSZYĆ ILOŚĆ SUBSTANCJI
ANTYODŻYWCZYCH W ŻYWNOSCI? 36



PODSUMOWANIE 38