**Нутриціологія**

Для здобувачів 3 курсу галузі знань 22 «Охорона здоров'я» спеціальності 226 «Фармація, промислова фармація» освітня програма «Фармація»

Фс17(4,0д)мед 1, 2 групи

**8.04.2020 – група 2**

**15.04.2020 – група 1**

**Практичне заняття. Тема: «**Підсумковий контроль засвоєння ЗМ 1**»**

***Контрольні запитання***:

1. Історія виникнення нутриціології.
2. Поняття «здоров’я» згідно визначення ВООЗ.
3. Нутриціологія: предмет, об’єкт, мета та задачі нутриціології.
4. Основні термінам і поняттям нутриціології: «біотики», «макронутриєнти», «мікронутриєнти», «есенціальні речовини», «нутриєнти», «нутрицевтики», «пара фармацевтики», «еубіотики», «пребіотики», «пробіотики», «синбіотики», «ксенобіотики», «харчовий продукт», «харчування», «режим харчування», «збалансоване харчування», «повноцінне харчування», «енергетична цінність харчових продуктів», «дієта», «дієтична добавка», «функціональний харчовий продукт», «харчові добавки», «продукти загального призначення», «продукти спеціального призначення».
5. Харчовий продукт. Функції та медико-біологічний вплив їжі на організм людини.
6. Харчування. Правила здорового харчування на кожен день. Принципи та закони раціонального харчування. Правила прийому їжі. Піраміда здорового харчування.
7. Макронутрієнти. Приклади.
8. Білки. Класифікація білків. Добова потреба у білках. Енергетична цінність білків.
9. Незамінні амінокислоти. Фактори, від яких залежить вживання незамінних амінокислот. Стани, до виникнення яких призводить нестача незамінних амінокислот в організмі людини.
10. Замінні амінокислоти. Приклади.
11. Жири. Будова жирів. Функції жирів в організмі людини. Симптоми, які вказують на недостатність жирів в організмі. ω-3 і ω-6 жирні кислоти.
12. Вуглеводи. Функції вуглеводів в організмі людини. Добова норма споживання вуглеводів. Харчові продукти, які є джерелами різних вуглеводів. Стани здоров’я, при яких показано підвищене та знижене споживання клітковини.
13. Вода. Функції води в організмі людини. Фізіологічна потреба організму у воді при нормальних умовах і при зміні умов. Основні депо в організмі людини, де накопичується вода. Системи та органи, дією яких регулюється підтримка водного балансу в організмі людини Симптоми, які характеризують надлишок та недостатність води в організмі людини. Класифікація питних вод.
14. Харчові пристрасті. Приклади.
15. Мікронутрієнти. Приклади. Харчові джерела основних мікронутрієнтів. Добова потреба в них.
16. Вітаміни. Біологічна активність вітамінів в організмі людини. Стани, до виникнення яких призводить недостатність та надлишок вітамінів в організмі людини.
17. Макро- та мікроелементи. Функції макро- та мікроелементів в організмі людини. Стани, до виникнення яких призводить недостатність та надлишок макро- та мікроелементів в організмі людини.
18. Вегетаріанство. Види вегетаріанства: дозволені та заборонені продукти харчування.
19. Сироїдіння. Види сироїдіння.
20. Характеристика харчування макробіотиків: особливості, дозволені та заборонені продукти харчування.
21. Особливості харчування у системі йогів.
22. Роздільне харчування: основні положення, підходи до поєднання продуктів.
23. Голодування: види, причини.
24. Характеристика харчування у релігійних практиках (християнство, іслам, юдаїзм, індуїзм, буддизм).
25. Поняття: дієтична добавка, харчовий продукт для спеціального дієтичного споживання (використання), функціональний харчовий продукт.
26. Нормативно-правові акти, які регламентують якість дієтичних добавок, харчових продуктів для спеціального дієтичного споживання та функціональних харчових продуктів.
27. Класифікація дієтичних добавок згідно з ДФУ. Особливості їх використання. Відмінності від лікарського препарату, харчового продукту для спеціального дієтичного споживання та функціонального харчового продукту.
28. Поняття: пробіотик, пребіотик, синбіотик та метабіотик. Особливості їх складу.
29. Харчовий продукт для спеціального дієтичного споживання: приклади, особливості застосування.
30. Функціональний харчовий продукт: приклади, особливості застосування.
31. Добовий раціон харчування. Харчовий статус. Методи визначення харчового статусу.

***Використана література***:

1. Робочий зошит з нутриціології / В.С. Кисличенко, Н.В. Попова, О.М. Новосел, З.І. Омельченко, Н.Є. Бурда, А.І. Попик, Л.М. Горяча, Г.С. Тартинська. – Х.: Вид-во НФаУ, 2020. – 77 с.
2. Тексти лекцій з нутриціології / Автори-укладачі: Попова Н.В., Ковальов С.В., Казаков Г.П., Алфьорова Д.А., Степанова С.І., Скора І.В. – Х.: Вид-во НФаУ, 2018. Стор. 126.
3. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Цихановська І.В., Лазарєва Т.А., Александров О.В., Коваленко В.О., Скуріхіна Л.А., Євлаш В.В. Нутриціологія. Частина 1. Загальна нутриціологія. Навчальний посібник. – Харків: УІПА, 2012. – 371 с.
4. Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф., Цихановська І.В., Лазарєва Т.А., Александров О.В., Коваленко В.О., Скуріхіна Л.А., Євлаш В.В. Нутриціологія. Частина 2. Частна нутриціологія: Навчальний посібник. - Харків: УІПА, 2012. – 246 с.
5. Общая нутрициология: Учебное пособие /А.Н. Мартинчик, И.В. Маев, О.О. Янушевич. - М.: МЕДпресс-информ, 2005. - 392 с., илл.
6. Опорний конспект. Нутриціологія [Електронний ресурс] / укладачі Л. Ф. Павлоцька, О. Ф. Аксьонова. – Електрон. дані – Х. : ХДУХТ, 2018. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. – Назва з тит. екрана.