

НУТРИЦІОЛОГІЯ

Кафедра громадського здоров'я та нутриціології

Факультет харчових наук, нутриціології та управління якістю

Лектор	Мартинчук Олександр Аркадійович, к. мед. н., доцент
Семестр	2
Ступінь вищої освіти	Доктор філософії
Кількість кредитів ЄКТС	3
Форма контролю	Екзамен
Аудиторні години	30

Загальний опис дисципліни

Навчальна дисципліна, спрямована на формування у майбутніх фахівців системного уявлення про принципи раціонального харчування, роль макро- та мікронутрієнтів у підтриманні здоров'я, профілактиці захворювань і забезпеченні високої якості життя. Курс базується на сучасних досягненнях нутриціології, дієтології та доказової медицини, охоплює питання складання збалансованих раціонів, оцінки харчового статусу, впливу харчових звичок і моделей харчування на здоров'я.

Особливу увагу приділено вивченню впливу нутрієнтів на забезпечення енергетичних потреб організму, регуляцію метаболізму та підтримання гомеостазу. Аналізується роль макро- та мікронутрієнтів у формуванні оптимального раціону для різних вікових і фізіологічних груп, з урахуванням гендерних особливостей, рівня фізичної активності та способу життя. Значне місце відведено розумінню принципів енергетичного балансу, адекватного питного режиму та їхнього значення для збереження здоров'я, працездатності та профілактики метаболічних порушень.

Теми лекцій:

1. Нутриціологічні основи раціонального харчування
2. Нетрадиційні види харчування
3. Макронутрієнти в харчуванні людини
4. Мікронутрієнти в продуктах харчування
5. Харчові волокна
6. Фітонутрієнти
7. Про- і пребіотики у здоровому харчуванні
8. Енергетичний обмін
9. Водно-сольовий обмін
10. Харчові добавки та інші інгредієнти в продуктах та функціональному харчуванні
11. Наслідки нестачі та надлишку харчових речовин у раціонах

12. Актуальні питання здорового харчування
13. Характеристика харчової та біологічної цінності продуктів тваринного та рослинного походження
14. Особливості харчування різних професійних верств населення

Теми занять:

(семінарських, практичних, лабораторних)

1. Оцінка білкового забезпечення раціону. Розрахунок потреби в білках і амінокислотах.
2. Аналіз ліпідного складу раціону: насичені, моно- і поліненасичені жири.
3. Глікемічне навантаження і контроль вуглеводів у харчуванні
4. Розрахунок потреби у вітамінах: добові норми, надходження, дефіцитні зони.
5. Мінеральний склад харчування: визначення добового споживання кальцію, заліза, цинку, магнію.
6. Роль харчових волокон: аналіз вмісту та функціональне значення.
7. Оцінка споживання фітонутрієнтів і антиоксидантного потенціалу харчування.
8. Аналіз добового споживання рідини та електролітів. Водно-сольовий баланс.
9. Розрахунок енергетичних потреб і нутрієнтного складу добового раціону.
10. Розрахунок персоналізованого нутрієнтного плану з урахуванням віку, статті, способу життя.