

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
Навчально-науковий інститут фізичної культури і здоров'я
Кафедра здоров'я людини та фізичної реабілітації

ПИТАННЯ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

з навчальної дисципліни

«Основи раціонального харчування»

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на основі ОКР Молодший спеціаліст

галузі знань 22 Охорона здоров'я

спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія

Схвалено на засіданні кафедри
Протокол № 8 від 25.06. 2019 р.
Завідувач кафедри _____ Флюнт І.С.

ПИТАННЯ

на залік з навчальної дисципліни

«ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ»

Тема 1. Харчування людини як медико-біологічна і соціально-економічна проблема.

Історія розвитку і становлення науки про харчування: емпіричний період, науковий період.

Роль харчування у збереженні здоров'я людини.

Соціально-економічні і медико-біологічні аспекти харчування: структура харчування населення України; причини змін у структурі харчування сучасної людини.

Функції їжі (енергетична, пластична, біорегуляторна, імуннорегуляторна, пристосувально-регуляторна, реабілітаційна, мотиваційно-сигнальна) та чинники, що їх забезпечують.

Біологічна дія їжі та різновиди харчування (специфічна, неспецифічна, захисна, фармакологічна).

Гігієнічні принципи раціонального харчування.

Теорії та концепції харчування. Теорія Ю. Лібіха (1842 р.). Теорія збалансованого харчування за Покровським О.О. Теорія адекватного харчування О.М. Уголева.

Поняття збалансованості і повноцінності, адекватності харчового раціону.

Поняття про вегетаріанське харчування. Поняття про редуковане харчування. Поняття про роздільне харчування. Недоцільні поєднання харчових продуктів.

Тема 2. Хвороби, спричинені неправильним харчуванням.

Аліментарні захворювання. Класифікація аліментарних захворювань за Б.Л. Смолянським.

Аліментарні хвороби недостатнього харчування. Форми голодування. Причини розвитку білково-енергетичної недостатності. Зміни в організмі при голодуванні. Ознаки аліментарної дистрофії.

Аліментарні хвороби надмірного харчування. Енергетична надмірність харчування. Хвороби надлишкового білкового харчування.

Вплив надлишку жиру на організм.

Стадії перебігу аліментарного захворювання.

Вторинні хвороби нераціонального і надмірного харчування. Захворювання з аліментарними чинниками розвитку патології.

Захворювання зумовлені харчовою непереносністю. Поняття про харчову непереносність. Істинна харчова алергія. Харчова псевдоалергія.

Поняття про кишкові ферментопатії. Глютеніа хвороба (целиакія). Психогенна харчова непереносність. Психосоматичні порушення харчування.

Захворювання з аліментарними чинниками передачі збудників захворювань (інфекційні, паразитарні захворювання і харчові отруєння).

Тема 3. Білки та їх значення у харчуванні.

Фізіолого-гігієнічне значення білків та наслідки їхнього надлишку чи дефіциту в раціонах харчування.

Фізіолого-гігієнічна роль амінокислот. Фізіологічна потреба організму в білках.

Повноцінні і неповноцінні білки.

Надмірне і недостатнє споживання білків.

Норми споживання білків залежно від виду діяльності, віку, виду спорту.

Характеристика харчових продуктів – джерел білків у харчуванні.

Тема 4. Жири та їх значення у харчуванні.

Жири та їх фізіолого-гігієнічні функції в організмі людини.

Фізіолого-гігієнічна роль жирних кислот (насичених, поліненасичених).

Фізіолого-гігієнічна роль фосфоліпідів та стеринів.

Норми споживання жирів.

Характеристика харчових продуктів - джерел жирів у харчуванні.

Тема 5. Вуглеводи та їх значення у харчуванні.

Фізіолого-гігієнічне значення вуглеводів.

Гігієнічна характеристика окремих вуглеводів.

Поняття про глікемічний індекс.

Недостатнє і надмірне споживання вуглеводів.

Норми споживання вуглеводів.

Джерела вуглеводів у харчуванні.

Клітковина і пектини.

Органічні кислоти. Ефірні олії. Фітонциди. Харчові волокна.

Тема 6. Вітаміни і мінеральні речовини та їх значення у харчуванні.

Фізіолого-гігієнічне значення вітамінів та проблема забезпечення ними організму: класифікація вітамінів, їх функції. Роль мінеральних речовин у життєдіяльності організму.

Фізіологічні і клінічні прояви дефіциту окремих макро- і мікроелементів в організмі. Потреба організму у вітамінах. Джерела вітамінів у харчуванні, збалансованість вітамінів.

Причини розвитку вітамінної недостатності та заходи боротьби з гіповітамінозами. Особливості засвоєння мінеральних речовин.

Продукти-джерела мінеральних речовин у харчуванні. Норми споживання окремих макро- і мікроелементів.

Тема 7. Гігієнічні вимоги до харчового раціону людини.

Харчовий раціон: склад харчового раціону; піраміда харчування; оздоровчий раціон харчування. Фізіолого-гігієнічні вимоги до режиму харчування. Фізіолого-гігієнічні вимоги до умов приймання їжі.

Енергетичні витрати і енергетична цінність їжі.

Обмін речовин і енергії в організмі людини. Метаболізм ліпідів і вуглеводів. Регуляція інтенсивності метаболізму. Чинники, що впливають на енергетичний обмін організму. Енергетичний баланс.

Енерговитрати організму: регульовані і нерегульовані. Рекомендовані величини фізіологічної потреби в енергії. Джерела енергії у харчуванні.

Тема 8. Гігієнічна характеристика основних груп харчових продуктів.

Поняття про енергетичну і біологічну цінність харчових продуктів та їх безпечність.

Фізіологічне значення та гігієнічна оцінка продуктів тваринного походження: м'яса і м'ясних продуктів, риби та інших морепродуктів, молока і молочних продуктів, яєць.

Фізіологічне значення та гігієнічна оцінка продуктів рослинного походження: зернових продуктів, овочів, фруктів і ягід.

Умови зберігання харчових продуктів. Кулінарна обробка харчових продуктів (холодна, теплова). Втрати поживних речовин при тепловій обробці харчових продуктів. Гігієнічні умови приготування і зберігання харчових продуктів і страв.

Фізіологічне значення та гігієнічна оцінка харчових жирів, кондитерських виробів, напоїв. Питний режим. Методи обробки харчових продуктів.

Тема 9. Гігієнічні основи використання харчових добавок.

Поняття про біологічно активні харчові добавки (БАД). Роль БАД у харчуванні різних категорій людей.

Різновиди БАД: антиоксиданти, ферменти, есенційні жирні кислоти, вітамінні добавки, мінеральні добавки, амінокислоти, бактеріальні БАД, дріжджі.

Поняття про генетично модифіковані організми (ГМО). Використання ГМО у сучасній харчовій промисловості для забезпечення харчовими продуктами населення країн світу.

Сучасні погляди щодо впливу генетично модифікованих організмів на організм людини.

Тема 10. Гігієнічні основи харчування різних вікових та професійних груп населення.

Харчування дітей та підлітків.

Харчування осіб розумової праці.

Харчування осіб похилого віку.

Харчування робітників промислових підприємств.

Харчування вагітних жінок.

Тема 11. Гігієнічні основи лікувального та лікувально-профілактичного харчування.

Лікувальне харчування та його значення в комплексній терапії і вторинній профілактиці захворювань. Принципи лікувального харчування.

Характеристика лікувальних дієт. Призначення і раціони лікувально-профілактичного харчування.

Лікувальні мінеральні води.

Лікувальне голодування. Парентеральне харчування.

Нетрадиційні види харчування. Вегетаріанство. Сироїдіння. Роздільне харчування. Харчування йогів. Харчування макробіотиків. Харчування за групою крові. Повноцінне харчування.

Тема 12. Превентивне харчування при ризyku деяких захворювань.

Ожиріння. Фактори ризyku ожиріння та його профілактика. Малокалорійні дієти. Розвантажувальні дні.

Атеросклероз. Онкологічні захворювання та їх аліментарна профілактика. Протиракові дієти.

Гіпертонічна хвороба. Подагра.

Захворювання нирок. Цукровий діабет.

Ендемічний зоб.

Захворювання шлунково-кишкового тракту. Жовчно-кам'яна хвороба. Сечокам'яна хвороба.

Харчування в екологічно-несприятливих умовах.

Шляхи забруднення харчових продуктів: аерогенний, гідрогенний, ґрунтовий, технологічний, контактний. Забруднення харчових продуктів пестицидами, мінеральними добривами, солями важких металів, медичними препаратами (гормонами, антибіотиками) та вплив їх на здоров'я людини.

Принципи екологічно-захисного харчування.

Радіозахисне харчування.