

Основи фізіології та гігієни харчування

Кількість годин: 90

Кількість кредитів ECTS: 3,0

Метою навчальної дисципліни є розкриття значення харчування у життєдіяльності людини, вивчення впливу окремих компонентів харчових продуктів на діяльність фізіологічних систем організму людини.

Завданням є вивчення будови і основних функцій фізіологічних систем організму (нейрогуморальної, травної, кровообігу, дихання, видільної); вивчення біологічної ролі окремих компонентів їжі (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин) для життєдіяльності людини; визначення потреб організму в енергії; вивчення загального обміну речовин і енергії в організмі людини; засвоєння принципів раціонального харчування населення; визначення напрямів оптимізації асортименту харчових продуктів високої біологічної цінності, які сприяють підвищенню імунізаційної дії організму, поліпшенню здоров'я і працездатності людини; ознайомлення з фізіолого-гігієнічними методами дослідження; пропаганда знань з фізіології та гігієни харчування і критична оцінка "модних" теорій і концепцій в області харчування, які можуть завдати шкоди здоров'ю людини; пропаганда здорового способу життя, культури споживання харчових продуктів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати:

- стислу історію розвитку науки про фізіологію і гігієну харчування;
- будову і функції фізіологічних систем організму людини, вплив харчових факторів на їх діяльність;
- біологічну роль макронутрієнтів (білків, жирів, вуглеводів) і мікронутрієнтів (вітамінів, мінеральних елементів) для життєдіяльності організму;
- потреби організму в поживних речовинах та енергії, основні складові енерговитрат організму;
- сутність біохімічних перетворень нутрієнтів в організмі людини під впливом ферментних систем, особливості білкового, жирового, вуглеводного та мінерального обмінів в організмі;
- рекомендовані норми споживання поживних речовин та енергії для різних груп населення;
- сутність класичних і сучасних теорій та концепцій харчування; шляхи реалізації раціонального харчування населення, світовий та вітчизняний досвід щодо покращення здоров'я та працездатності людини;
- знати і розуміти основні чинники впливу на перебіг процесів синтезу та метаболізму складових компонентів харчових продуктів і роль нутрієнтів у харчуванні людини;

- здатність усвідомлювати суть технологічних процесів, що відбуваються під час виробництва харчових продуктів фізіологічної користі та безпеки харчових продуктів.

ВМІТИ:

- визначати раціональне харчування людини залежно від віку, статі, виду діяльності людини;

- розраховувати енергетичну та встановлювати біологічну цінність харчових продуктів;

- застосовувати взаємодію процесів обміну енергії, поживних речовин та споживання харчових продуктів для досягнення кінцевої мети - забезпечення здоров'я та високої працездатності організму;

- розповсюджувати серед населення знання щодо здорового харчування та культури споживання продуктів.

- здатність обґрунтовувати пропозиції щодо впровадження інновацій із урахуванням відомостей із фізіології харчування.