

Полтавський державний медичний університет
Кафедра гігієни та екології
ОП Стоматологія

Основи нутриціології

(дисципліна за вибором)



***Дисципліна «Основи
нутриціології»
складається з 3-х
кредитів***



Загальна кількість -
90 годин

Практичні заняття
— **30** годин

Самостійна
робота - **60** годин

Підсумковий контроль - залік



Нутриціологія (лат. nutritio — харчування, дав.-гр. λόγος — вчення) — наука про їжу та харчування, біохімічні та фізіологічні процеси використання їжі організмом для життя, харчові продукти, поживні речовини та інші компоненти, що містяться в цих продуктах, їх дію і взаємодію, їх споживання, засвоєння, використання організмом та виведення з організму і роль харчування в підтримці здоров'я або лікування захворювань.





Метою вивчення дисципліни є

формування у здобувача вміння і навичок щодо організації системи харчування здорової та хворої людини на різних етапах життя шляхом застосування сучасних наукових положень нутриціології та харчування в закладах охорони здоров'я, оздоровчих і навчальних установах, а також методів профілактики за допомогою спеціально підібраної дієти.

Предметом вивчення дисципліни є:

- харчові речовини і компоненти, які містяться у продуктах харчування;
- правила прийому їжі;
- закони взаємодії їжі, вплив її на організм;
- оптимізація харчування за допомогою БАДів, профілактика захворювань.

Завдання курсу:

- ***Теоретичні:***

- - знати основи фізіології та біохімії харчування, раціонального харчування різних вікових та професійних груп населення;
- - обґрунтовувати принципи профілактики харчових отруєнь, гострих кишкових інфекцій та захворювань аліментарного походження;
- - з'ясовувати актуальні проблеми сучасних напрямів фізіології харчування та встановлювати їх зв'язок зі здоров'ям та працездатністю населення.



Завдання курсу:

- ***Практичні:***

- вміти розраховувати потреби біологічно активних речовин;
- надавати обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування;
- встановлювати статус харчування людини та його порушення;
- розробляти практичні рекомендації щодо організації раціонального харчування різних груп населення;
- оцінювати харчові продукти за гігієнічними показниками, результатами бактеріологічного та токсикологічного дослідження й формулювати висновок щодо їх якості та відповідності стандартам.
- володіти методикою проведення просвітницької та консультативної роботи серед населення з питань первинної та вторинної аліментарної профілактики захворювань;
- пропагувати гігієнічні знання серед населення в галузі раціонального харчування.



В результаті вивчення курсу «Основи нутриціології» студенти повинні

знати:

- значення основних компонентів їжі і біологічно цінних речовин для організму людини;
- характеристику основних продуктів, що використовуються у технологіях здорового харчування;
- методи кулінарної обробки і їх вплив на харчову і біологічну цінність харчових продуктів та страв.

вміти:

- аналізувати та оцінювати якість сировини та готової продукції;
- користуватись нормативними та інформативними джерелами для визначення складу продуктів;
- складати раціони харчування за заданими параметрами;
- оцінювати ринок оздоровчих харчових продуктів.



Найбільш часті запити, з якими звертаються до лікаря нутриціолога:

- Хронічні захворювання травної системи: гастрит, дуоденіт, коліт, запор, дискінезія жовчовивідних шляхів, жовчнокам'яна хвороба, а також скарги на погане травлення: нудота, їжа «стоїть у горлі», болі в правому боці, здуття та інше
- Випадіння волосся, ламкість нігтів, акне, пігментація, дерматит, целюліт, дряблість шкіри
- Гормональні порушення: гіпотиреоз, гіпертиреоз, аутоімунний тиреоїдит, цукровий діабет 2-го типу, інсулінорезистентність, метаболічний синдром, нерегулярний цикл, ПМС, фіброміоми, ендометріоз, синдром полікістозних яєчників, хронічна втома та інші
- Захворювання, безпосередньо пов'язані з дефіцитними станами (залізо- фолієво- і B12- дефіцитна анемія)
- Хронічні інфекції сечостатевої системи, пісок у нирках, сечокам'яна хвороба
- Зайва або недостатня вага
- Планування вагітності
- Підготовка до спортивних змагань



КАФЕДРА ГІГІЄНИ ТА ЕКОЛОГІЇ



**КОРШЕНКО ВОЛОДИМИР
ОЛЕКСАНДРОВИЧ**
Завідувач кафедри,
кандидат медичних наук,
доцент закладу вищої
освіти



**ФІЛАТОВА ВАЛЕНТИНА
ЛУКІНІЧНА**
кандидат біологічних наук,
доцент закладу вищої
освіти.

**МАТВІЄНКО ТАМІЛА
МИКОЛАЇВНА**

кандидат медичних наук,
доцент закладу вищої освіти.



**САРГОШ ОКСАНА
ДМИТРІВНА**

кандидат медичних наук,
доцент закладу вищої освіти.





Запрошуємо Вас до навчання!