1. Перелік питань для підсумкового контролю (залік)

1. Поняття раціонального харчування.

2. Біологічна дія їжі на організм людини (4 види).

3. Різновиди харчування відповідно до категорій населення.

4. Функції раціонального харчування у процесі життєдіяльності

людини.

5. Еволюція теорій харчування.

6. Нутрієнти.

7. Теорія адекватного харчування.

8. Функціонально-гомеостатична теорія харчування.

9. Концепція диференційованого харчування.

10. Концепція індивідуального харчування.

11. Склад травної системи людини.

12. Фізіологія травлення.

13. Біохімія травлення.

14. Дати визначення поняттю “харчова цінність”.

15. Дати визначення поняттю “енергетична цінність”.

16. Дати визначення поняттю “біологічна цінність”.

17. Біологічна цінність жирів.

18. Біологічна цінність білків.

19. Біологічна цінність вуглеводів.

20. Біологічна цінність вітамінів.

21. Біологічна цінність мінеральних речовин

22. Класифікація основних харчових продуктів.

23. Безпека харчування.

24. Генно-модифіковані продукти.

25. Вплив техногенних чинників в процесі поглинання харчових

продуктів.

26. Визначення білків. Властивість і хімічна будова білків.

27. Функції білків.

28. Значення білків у харчуванні людини.

29. Амінокислоти. Особливості складу амінокислот.

30. Класифікація амінокислот.

31. Основні властивості амінокислот.

32. Важливість незамінних амінокислот.

33. Біологічна цінність білків.

34. Вміст білків у продуктах.

35. Дефіцит та надлишок в організмі білків.

36. Визначення жирів. Склад жирів.

37. Основні функції жирів.

38. Класифікація жирів, їх вміст у продуктах харчування.

39. Типи, джерела жирів та їх вплив на ризик захворювань.

40. Поліненасичені жирні кислоти (ПНЖК)

41. Дефіцит та надлишок в організмі ПНЖК.

42. Вміст жирів в продуктах харчування.

43. Біологічна цінність жирів.

44. Дефіцит та надлишок в організмі жирів.

45. Вуглеводи – визначення. Розподіл вуглеводів.

46. Класифікація і характеристика вуглеводів.

47. Функції вуглеводів.

48. Моносахариди. Дисахариди.

49. Полісахариди (засвоювані і незасвоювані)

50. Вміст вуглеводів в продуктах харчування.

51. Дефіцит та надлишок в організмі вуглеводів.

52. Біологічна цінність вуглеводів.

53. Визначення вітамінів. Гіповітаміноз. Гіпервітаміноз.

Авітаміноз.

54. Розподіл вітамінів.

55. Водорозчинні вітаміни (визначення, склад).

56. Жиророзчинні вітаміни (визначення, склад).

57. Біологічна цінність вітамінів.

58. Мінеральні речовини – визначення, класифікація.

59. Мікроелементи – визначення, склад у харчових продуктах.

60. Макроелементи – визначення, склад у харчових продуктах.

61. Вода і питний режим.

62. Глікемічний індекс. Кількісні показники. Вплив на організм

людини.

63. Засвоєння глюкози в організмі та виділення інсуліну.

64. Продукти с високим глікемічним індексом.

65. Продукти з низьким глікемічним індексом.

66. Глікемічний індекс при діабеті.

67. Вміст клітковини у продуктах. Глікемічний індекс у продуктах

з високим вмістом клітковини.

68. Глікемічний індекс каш.

69. Глікемічний індекс фруктів.

70. Глікемічний індекс молочних продуктів.

71. Калорійність і глікемічний індекс.

72. Особливості харчування при тренуваннях в умовах низьких і

високих температур.

73. Тренування і харчування в умовах гірського клімату.

74. Особливості харчування при зміні часового поясу.

75. Термічний ефект їжі. Високий та низький термічний ефект

продуктів.

76. Дати визначення поняттям: метаболізм, базальний метаболізм,

швидкість базального метаболізму.

77. Первинний і вторинний обмін речовин.

78. Загальні добові витрати енергії (з яких компонентів

складаються).

79. Як вимірюється базальний метаболізм.

80. Коефіцієнт фізичної активності (5 значень).

81. Фактори, що впливають на базальний метаболізм.

82. Вимоги до спортивного харчування.

83. Харчова цінність раціону спортсменів.

84. Режим харчування спортсменів.

85. Особливості харчування спортсменів під час змагань.

27

86. Особливості харчування спортсменів у відновлювальний

період.

87. Асиміляція. Дисиміляція.

88. Енергетичний еквівалент їжі.

89. Основні принципи харчування спортсменів.

90. Потреба спортсменів у білках, жирах і вуглеводах.

91. Потреба спортсменів у вітамінах і мінеральних речовинах.

92. Питний режим, режим харчування і раціону спортсменів.

93. Принципи харчування у змагальний період.

94. Особливості харчування спортсменів на марафонських

дистанціях.

95. Спеціальні продукти харчування для спортсменів.

96. Особливості харчування спортсменів циклічних і ациклічних

видів спорту.

97. Особливості харчування людей розумової праці.

98. Особливості харчування людей фізичної праці.

99. Секрети харчування довгожителів.

100. Особливості харчування дітей та підлітків.

101. Особливості харчування молодих людей (18-25 років).

102. Особливості харчування людей зрілого віку.

103. Особливості харчування людей похилого віку.

104. Дієтологія та дієтотерапія.

105. Особливості приготування їжі при дієтичному харчуванні.

106. Основні харчові продукти, які не використовуються в дієтотерапії.

107. Розрахунок маси тіла, значення в умовах дієтотерапії.

108. Надлишкова маса тіла, причини розвитку, особливості підбору

дієти для зниження ваги.

109. Дієтхарчування при хронічних захворюваннях шлунку з

нормальною та підвищеною кислотністю, при виразковій хворобі

шлунка та дванадцятипалої кишки.

110. Дієтхарчування при хронічних захворюваннях шлунка з

секреторною недостатністю, при хронічних запаленнях кишок

(коліти, ентероколіти).

111. Дієтхарчування при закрепах харчового походження, з метою

посилення моторної функції кишок.

112. Дієтхарчування при хронічному запаленні кишок (коліти та

ентероколіти, що супроводжуються проносом) з метою

нормалізації функції кишок.

113. Дієтхарчування при захворюванні печінки та жовчного міхура.

114. Дієтхарчування при подагрі і сечокислому діатезі.

115. Дієтхарчування при захворюваннях нирок (нефрити, пієлонефрити,

пієлоцистити та ін.).

116. Дієтхарчування при ожирінні.

117. Дієтхарчування при цукровому діабеті.

118. Дієтхарчування при захворюванні серцево-судинної системи

(атеросклероз та його прояви: інфаркт міокарда, інсульт,

гіпертонічна хвороба та ін.).

119. Національна піраміда харчування.

120. Безпека продуктів харчування.