

Zagadnienia na egzamin z przedmiotu „Podstawy żywienia człowieka”

dla studentów Wydziału Nauk Medycznych

I rok studia stacjonarne

kierunek: dietetyka

Podstawowe terminy i definicje. Potrzeby żywieniowe człowieka. Składniki odżywcze niezbędne i nie niezbędne. Naturalne nieodżywcze składniki żywności. Substancje obce i substancje celowo dodawane do żywności.

Wartość odżywcza żywności. Strawność pożywienia i biodostępność składników odżywczych – metody oznaczania. Czynniki wpływające na strawność pożywienia i biodostępność składników odżywczych. Metody oceny wartości odżywczej białka.

Wydatki energetyczne organizmu człowieka i metody ich oznaczania. Zapotrzebowanie energetyczne ludzi. Zalecane spożycie energii. Bilans energii organizmu człowieka. Zaburzenia równowagi energetycznej organizmu człowieka. Wartość energetyczna pożywienia. Czynniki wpływające na wartość energetyczną pożywienia. Równoważniki energetyczne. Metody określania energii zawartej w pożywieniu.

Rola wody w organizmie człowieka. Zapotrzebowanie na wodę a wiek i wysiłek fizyczny. Wchłanianie wody. Bilans wodny organizmu. Wpływ pożywienia na równowagę kwasowo-zasadową organizmu człowieka. Mechanizmy regulujące na równowagę kwasowo-zasadową organizmu.

Normy żywienia – ich rodzaje i zastosowanie. Zapotrzebowanie i jego wyznaczenie a rekomendacje żywieniowe. Modelowe zalecane racje pokarmowe i ich zastosowanie. Podział produktów spożywczych dla celów żywieniowych. Interpretacja norm żywienia.

Rola węglowodanów w żywieniu człowieka. Źródła węglowodanów w pożywieniu. Spożycie węglowodanów w Polsce. Trawienie i wchłanianie węglowodanów. Metabolizm węglowodanów i ich funkcja w organizmie. Błonnik – jego źródła w pożywieniu i rola w organizmie. Zapotrzebowanie na węglowodany a rekomendacje żywieniowe. Wpływ procesów technologicznych na wartość odżywczą węglowodanów.

Rola białek w żywieniu człowieka. Źródła białek w pożywieniu. Spożycie białka w Polsce. Trawienie i wchłanianie białek. Metabolizm białek. Przemiany białek i ich funkcja w organizmie. Metody określania zapotrzebowania na białko. Zapotrzebowanie na białko a rekomendacje żywieniowe. Wpływ procesów technologicznych na wartość odżywczą białek.

Rola tłuszczów w żywieniu człowieka. Źródła tłuszczów w pożywieniu. Spożycie tłuszczu w Polsce. Trawienie i wchłanianie tłuszczów. Metabolizm tłuszczu. Przemiany tłuszczu i jego funkcja w organizmie. Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe i ich rola w organizmie. Zapotrzebowanie na tłuszcz a rekomendacje żywieniowe. Wpływ procesów technologicznych na wartość odżywczą tłuszczów.

Podział składników mineralnych i ich funkcje w organizmie. Objawy niedoborów i nadmiarów składników mineralnych. Źródła składników mineralnych w pożywieniu. Wchłanianie

składników mineralnych. Spożycie składników mineralnych w Polsce. Zapotrzebowanie na składniki mineralne a rekomendacje żywieniowe. Wpływ procesów technologicznych na biodostępność składników mineralnych.

Podział witamin i ich funkcje w organizmie. Objawy niedoborów i nadmiarów witamin. Źródła witamin w pożywieniu. Wchłanianie witamin. Spożycie witamin w Polsce. Zapotrzebowanie na witaminy a rekomendacje żywieniowe. Wpływ procesów technologicznych na biodostępność witamin.

Sposób żywienia i stan odżywienia – terminy i definicje. Współzależność odżywiania i zdrowia. Metody oceny sposobu żywienia – ocena spożycia bieżącego, w przeszłości i zwyczajowego. Wady i zalety metod oraz ich zastosowanie. Metody oceny stanu odżywienia – ogólnolekarskie, antropometryczne, biochemiczne, statystyki demograficzno-zdrowotne. Wady i zalety metod oraz ich zastosowanie.

Żywnienie prawidłowe i racjonalne. Zasady prawidłowego odżywiania. Zasady planowania jadłospisów i ich oceny. Żywnienie zbiorowe i indywidualne.

Literatura podstawowa

1. Gawęcki J. (red.) Żywnienie człowieka. Podstawy nauki i żywienia. PWN, Warszawa 2010.
2. Gawęcki J., Mossor-Pietraszewska T. (red.) Kompendium wiedzy o żywności, żywnieniu i zdrowiu. PWN, Warszawa 2004.
3. Gawęcki J., Roszkowski W. (red.) Żywnienie a zdrowie publiczne, PWN, Warszawa 2009.
4. Grzymisławski M., Gawęcki J. (red.) Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. PWN, Warszawa 2010.

Literatura uzupełniająca

1. Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. (red.) Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych. PZWL, Warszawa 2008.
2. Gertig H., Przysławski J. Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywnieniu. PZWL, Warszawa 2006.
3. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL, Warszawa 2005.
4. Peckenpaugh N. Podstawy żywienia i dietoterapia. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2011.
5. Roszkowski W. Podstawy nauki o żywnieniu człowieka. Przewodnik do ćwiczeń. Wyd. SGGW, Warszawa 2005.
6. Turlejska H., Pelzner U., Szponar L., Konecka-Matyjek E. Zasady racjonalnego żywienia – zalecane racje pokarmowe dla wybranych grup ludności w zakładach żywienia zbiorowego. ODDK, Gdańsk 2004.