

Zagadnienia na egzamin z przedmiotu „Postawy żywienia człowieka”

dla studentów Wydziału Nauki o Żywności

II rok studia stacjonarne i niestacjonarne

kierunek: technologia żywności i żywienie człowieka

kierunek: inżynieria chemiczna i procesowa

dla studentów Wydziału Bioinżynierii Zwierząt

II rok studia stacjonarne i niestacjonarne

makrokierunek: bioinżynieria produkcji żywności

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 i metody jej oznaczania. Równoważniki energetyczne. Czynniki wpływające na wartość energetyczną pożywienia.

Wpływ procesów technologicznych na wartość odżywczą żywności. Pozytywne i negatywne skutki przetwórstwa i przechowywania na zmiany w zawartości i dostępności biologicznej składników pożywienia: białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin i składników mineralnych.

Rodzaje norm żywienia. Zapotrzebowanie i jego wyznaczanie a rekomendacje żywieniowe. Modelowe zalecane racje pokarmowe. Podział produktów spożywczych dla celów żywieniowych. Zastosowanie norm żywienia i modelowych racji pokarmowych.

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

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.

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.

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.

Podział składników mineralnych i ich funkcje w organizmie. Objawy niedoborów i nadmiarów składników mineralnych. Źródła składników mineralnych w pożywieniu. Spożycie składników mineralnych w Polsce. Wchłanianie składników mineralnych. Zapotrzebowanie na składniki mineralne a rekomendacje żywieniowe.

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

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.

Żywność prawidłowa i racjonalna. Zasady prawidłowego odżywiania. Zasady planowania jadłospisów i ich oceny. Żywność zbiorowa i indywidualna.

Współzależność odżywiania i zdrowia. Odżywianie człowieka na przestrzeni wieków. Struktura spożycia żywności w Polsce i na świecie – jej tendencje i podłoże ekonomiczne. Choroby dietozależne. Podstawy profilaktyki żywieniowej. Zalecenia żywieniowe w profilaktyce chorób dietozależnych w Polsce i na świecie.

Literatura podstawowa

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