

ПИТАННЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Рекомендації ВООЗ для населення й окремих осіб щодо здорового раціону харчування
2. Принципи здорового харчування.
3. 5 «золотих» правил або принципів піраміди харчування My Pyramid.
4. Різновиди харчування.
5. Сучасні дієтичні моделі оздоровчого спрямування.
6. Біохакінг.
7. Нутрієнтна геноміка.
8. Що таке «Генетичне харчування»?
9. Що таке «ДНК-тест»? Як проводять ДНК-тестування?
10. Що таке «Аналізаційні праймери на продукти»?
11. Які особливості харчування населення України?
12. 14. Що таке раціональне харчування?
13. 15. В чому суть принципу збалансованості поживних речовин в харчовому раціоні?
14. 16. Другий та третій принципи раціонального харчування.
15. 17. Як формуються основні енергозатрати людського організму? Наведіть їх короткий аналіз для енергозатрат організмів різного віку.
16. 18. Макро і мікронутрієнти.
17. 19. Вуглеводи в харчуванні людини: різноманіття, функції, джерела, особливості травлення.
18. Ліпіди в харчуванні людини: різноманіття, функції, джерела, особливості травлення.
19. Білки в харчуванні людини: різноманіття, функції, джерела, особливості травлення.
20. Вітаміни в харчуванні людини: різноманіття, функції, джерела, особливості травлення.
21. Мінеральні елементи в харчуванні людини: різноманіття, функції, джерела, особливості травлення.
22. Фізіологічні основи травлення.
23. Смак та харчовий вибір.
24. Метаболізм: анаболізм та катаболізм.
25. Генетичні особливості метаболізму кофеїну та алкоголю.
26. Дієтичне харчування: аналіз.
27. Генетична панель харчування. food-паспорт.
28. Генетичні основи метаболічних хвороб: фенілкетонурія, непереносимість лактози та глютену, муковісцидоз, діабет тощо.
29. Харчові алергії та аутоімунні хвороби.
30. Вплив мікробіоти кишечника на здоров'я людини. Вплив харчування на імунний статус.