



Генетичні основи здоров'я та харчування



Войтович Олена Миколаївна, доцент
каф. генетики та рослинних ресурсів
ЗНУ

Генетично ми унікальні і неповторні!

Пізнавайте свої генетичні особливості,
враховуйте їх,
отримуйте задоволення і користь від їжі
і будьте здорові!



Згідно з оцінками експертів ВОЗ, здоров'я громадян на 68–74% залежить від способу життя, однією з найважливіших складових якого є харчування.



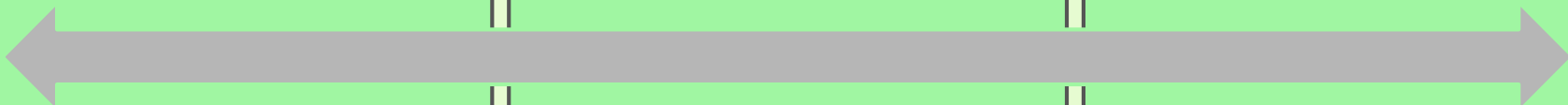
різноманітність



збалансованість



помірність



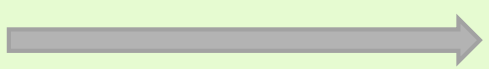
Основні принципи раціонального харчування

ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

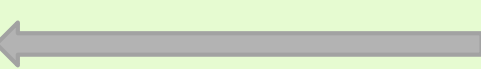
Споживайте щодня різноманітні та корисні продукти



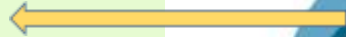
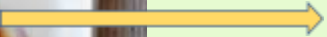
ЇЖА



БІОХІМІЯ



ГЕНИ



Генетичне харчування або Нутрієнтна геноміка



- Роль нутрієнтів та компонентів харчування в процесах регуляції структури експресії та стабільності геному;
- Вплив генетичних варіацій (поліморфізму) на індивідуальні нутрієнтні потреби.



Гени і харчування

Гени вирішують, що корисно для кожного з нас і як їжа впливає на організм.
Прислухайтеся до генів, налаштуйте здоровий раціон, почувайтеся краще.



- ⌘ Генетичне харчування – це харчування відповідно до вашої генетики.
- ⌘ Це харчування з врахуванням особливості роботи саме вашого організму.
- ⌘ Кожен із нас розуміє, що кожна людина індивідуальна і у кожної своя ДНК.
- ⌘ Ми повинні вживати продукти, які підходять нам, які відновлюють, оздоровлюють, омолоджують наш організм, є будівельним матеріалом гормонів, імунної системи, органів і систем

ДНК- тести для визначення певної генетичної схильності



Тест «Непереносимість лактози»



Тест «Моя турбота»



Тест «Мій раціон»/«Моє вегетаріанство»



Тест «Вплив і залежність від алкоголю»



Тест «Вплив і залежність від кофеїну»

Дієти та дієтичне харчування



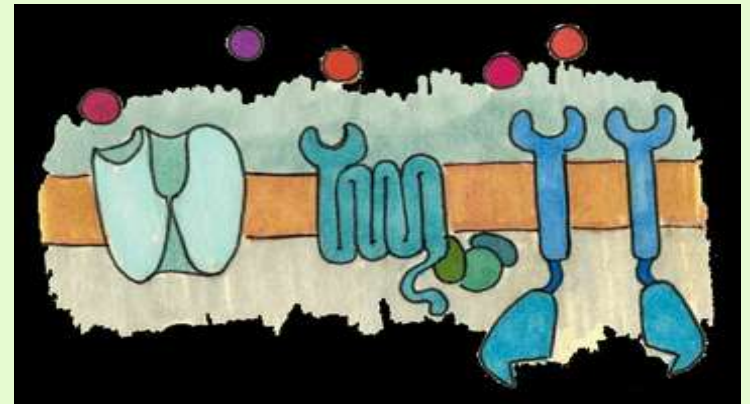
Науково обґрунтовані дієтні моделі (режими харчування):

1. Вегетаріанство (веганство, лакто-вегетаріанство, ово-вегетаріанство, лакто-ово-вегетаріанство)
2. Середземноморська дієта.
3. Дієта DASH.
4. Розвантажувальні дієти.



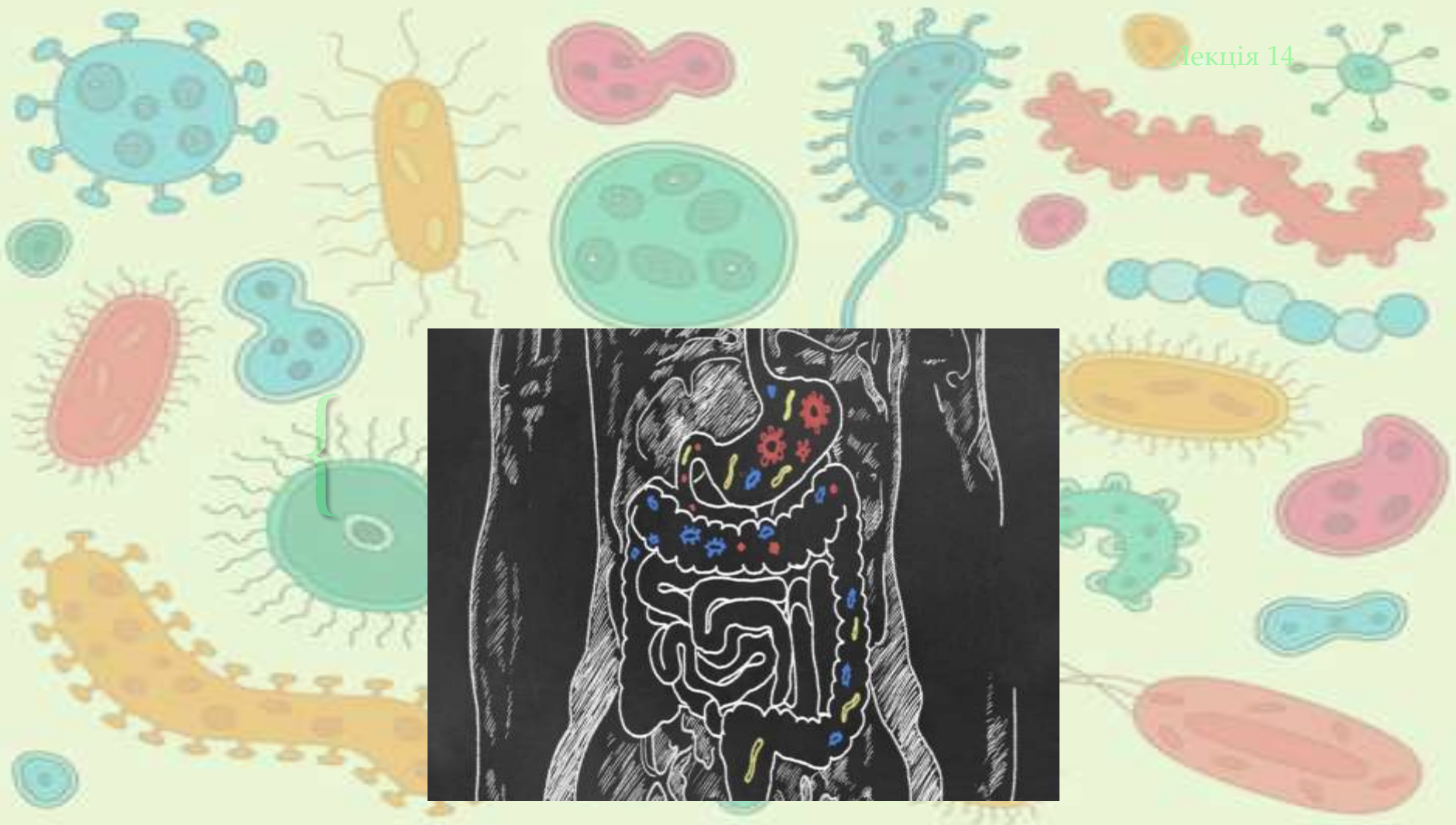


Генетичні особливості метаболізму окремих речовин: нікотину, алкоголю, кофеїну



ВПЛИВ МІКРОБІОТИ КИШЕЧНИКА НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Лекція 14



Генетичний паспорт (комплексний)



Генетичні особливості метаболізму окремих нутрієнтів

Генетичні причини схильності до надлишкової ваги та їх корекція



Генетичні особливості синтезу нейромедіаторів (нейротрансмітерів)

Генетична схильність до хвороб

Генетична панель харчування. Food-паспорт

