

Вопросы к зачету

по дисциплине «Основы рационального питания»

1. Белки. Роль белков в организме. Азотистое равновесие
2. Биологическая ценность белков (незаменимые и заменимые аминокислоты)
3. Пищевые источники белков, суточные нормы употребления, избыточное употребление.
4. Липиды. Роль липидов в организме.
5. Структурный и резервный жир. Липопротеиновые комплексы
6. Пищевые жиры. Насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты.
7. Рекомендуемые дозы жиров. Содержание в пищевых продуктах
8. Углеводы. Роль углеводов в организме.
9. Виды углеводов в составе пищевых продуктов
10. Клетчатка и пектиновые вещества
11. Суточные нормы углеводов и соотношение с белками и липидами.
12. Витамины. Первичные и вторичные гиповитаминозы.
13. Классификация витаминов.
14. Витамин С. Роль в организме, свойства, потребность, источники.
15. Витамины группы В. Тиамин (В1). Роль в организме, потребность, источники.
16. Витамин А. Жирорастворимый витамин. Свойства, недостаточность.
17. Минеральные вещества, их роль в питании человека. Макро- и микро-элементы. Водный обмен.
18. Пищевая безопасность. Различные факторы создающие угрозу для здоровья.
19. Пищевые добавки. Продукты, содержащие генно-модифицированные растения.
20. Мутационный процесс. Факторы его вызывающие и стабилизирующие.
21. Диеты. Лечебные и модные. Вегетарианство.
22. Особенности кухни различных народов мира.
23. Основные принципы рационального питания.