

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

Кафедра технології жирів та продуктів бродіння
(назва)

Розробник Мольченко С.М
(підпис) (прізвище та ініціали)
« 25 » червня 2019 р.

НАВЧАЛЬНИЙ КОНТЕНТ ДИСЦИПЛІНИ

Основи фізіології та гігієни харчування
(назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)
перший (бакалаврський) / другий (магістерський)

галузь знань 18 «Виробництво та технології»
(шифр і назва)

спеціальність 181 «Харчові технології»
(шифр і назва)

освітня програма Технології жирів, продуктів бродіння і виноробства
(назви освітніх програм спеціальностей)

вид дисципліни професійна підготовка
(загальна підготовка / професійна підготовка)

форма навчання денна
(денна / заочна)

Харків – 2019 рік

Змістовий модуль № 1

Тема 1. Предмет і завдання дисципліни. Розвиток фізіології і гігієни харчування як науки

- 1.1. Внесок зарубіжних та вітчизняних вчених у розвиток фізіології та гігієни харчування.
- 1.2. Класичні теорії харчування.
- 1.3. Альтернативні теорії харчування.

Тема 2. Основи фізіології харчування

- 2.1. Значення травної системи в процесах життєдіяльності людини.
- 2.2. Будова і функції травної системи.
- 2.3. Травлення їжі в ротовій порожнині.
- 2.4. Перетравлення їжі в шлунку.
- 2.5. Регуляції шлункової секреції.
- 2.6. Травлення їжі в тонкому кишечнику.
- 2.7. Роль печінки і підшлункової залози в травленні.
- 2.8. Травлення в товстому кишечнику.

Тема 3. Енергетичний баланс.

Енергетичні витрати і енергетичні потреби організму

- 3.1. Поняття про основний обмін.
- 3.2. Специфічно-динамічна дія харчових речовин.
- 3.3. Енергетичний баланс.
- 3.4. Методи визначення енерговитрат.
- 3.5. Фізіологічна потреба людини в енергії і нормування енергетичної цінності раціонів харчування.

Тема 4. Значення основних харчових речовин в харчуванні людини

- 4.1. Білки та їх роль у харчуванні людини. Азотиста рівновага. Амінокислоти та їх значення в харчуванні. Показники біологічної цінності білків. Норми потреб білка.
- 4.2. Значення жирів в організмі. Насичені, ненасичені (ПНЖК), їх фізіологічна роль. Поняття харчової та біологічної цінності жирів. Норми потреби у жирах.
- 4.3. Значення вуглеводів у харчуванні. Їх класифікація та функції в організмі. Глікемічний індекс. Особливості вживання вуглеводів. Норми потреби вуглеводів за добу.
- 4.4. Фізіологічне значення та класифікація вітамінів. Характеристика водо-, жиророзчинних вітамінів та вітаміноподібних сполук. Основні властивості та

джерела вітамінів. Гіпо- і гіпервітамінози. Прояви недостатності вітамінів. Фізіологічні потреби організму в різних вітамінах.

4.5. Макро- і мікроелементи та їх значення в харчуванні людини. Поняття про гіпо- та гіпермікроелементози. Фізіологічна потреба організму в макро- і мікроелементах.

Змістовий модуль № 2

Тема 5. Захисні, антиаліментарні, природні і чужорідні токсичні компоненти у харчових продуктах

5.1. Захисні компоненти харчових продуктів.

5.2. Антиаліментарні компоненти їжі.

5.3. Природні і чужорідні токсичні компоненти харчових продуктів.

Тема 6. Основи раціонального (здорового) харчування

6.1. Раціональне харчування.

6.2. Режим харчування.

6.3. Основи раціонального здорового харчування різних груп населення.

6.3.1. Харчування дітей та підлітків.

6.3.2. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування людей похилого віку.

Тема 7. Харчові отруєння, кишкові інфекції, їх профілактика

7.1. Загальна характеристика та класифікація харчових отруень.

7.2. Кишкові інфекції, їх поширеність, причини виникнення, прояви та профілактика.

Тема 8. Основи санітарного нагляду за проектуванням, будівництвом і реконструкцією підприємств харчової промисловості

8.1. Гігієнічні вимоги до вибору земельної ділянки.

8.2. Гігієнічні вимоги до будівель, внутрішнього планування та обладнання підприємств харчової промисловості.

8.3. Гігієнічні вимоги до санітарно-технічної обробки підприємства харчової промисловості.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова література

1	Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування [Текст]: підручник / Н.М. Зубар. – К.: «Центр учбової літератури», 2010. – 336 с.
2	Дроздова Т.М. Физиология питания [Текст]: учебное пособие / Т.М. Дроздова. – Кемерово: КемТИПП, 2004. – 218 с.
3	Смоляр В.І. Фізіологія та гігієна харчування [Текст]: підруч. для студ. технол. спец. з напрямку "Харчова технологія та інженерія" / В.І. Смоляр. – К.: Здоров'я, 2000. – 334 с.
4	Павлоцька Л.Ф. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів [Текст]: навчальний посібник / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, Л.Р. Димитрієвич. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2007. – 441 с.
5	Уголев А.М. Теория адекватного питания и трофология [Текст] / А.М. Уголев. – Спб.: Наука, 1991. – 271 с.
6	Власенко В. В. Фізіологія та гігієна харчування [Текст]: навч. посіб. / В.В. Власенко, І.Г. Власенко. – Вінниця: Меркьюрі-Поділля, 2012. – 299 с.
7	Дубініна А.А. Токсичні речовини у харчових продуктах та методи їх визначення [Текст]: підручник / А.А. Дубініна, Л.П. Малюк, Г.А. Селютіна та ін. – К.: ВД «Професіонал», 2007. – 384 с.

Допоміжна література

7	Ванханен В.В. Учение о питании [Текст] / В.В. Ванханен, В.Д. Ванханен. – Донецк: Донеччина, 2000. – 352 с.
9	Димань Т. М. Безпека продовольчої сировини і харчових продуктів [Текст] : підручник / Т.М. Димань, Т.Г. Мазур. – К.: Академія, 2011. – 517 с.
10	Мармузова Л.В. Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевой промышленности [Текст] / Л.В. Мармузова. – Москва: ИРПО изд. центр «Академия», 2000. – 136 с.
11	Пономарьов П.Х. Безпека харчових продуктів та продовольчої сировини [Текст]: навчальний посібник / П.Х. Пономарьов, І.В. Сирохман. – К.: Лібра, 1999. – 272 с.
12	Смоляр В.И. Ионизирующая радиация и питание [Текст] / В.И. Смоляр. – К.: Здоровье, 1992. – 145 с.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ІНТЕРНЕТІ

1. Кафедра технології жирів та продуктів бродіння Національного технічного університету «ХПІ»: <https://web.kpi.kharkov.ua/tg/>.
2. American Oil Chemists' Society: <https://www.aocs.org>.
3. Food and Agriculture Organization of the United Nations: <http://www.fao.org/home/en/>.
4. The U.S. Department of Agriculture: <https://www.usda.gov>.