

МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

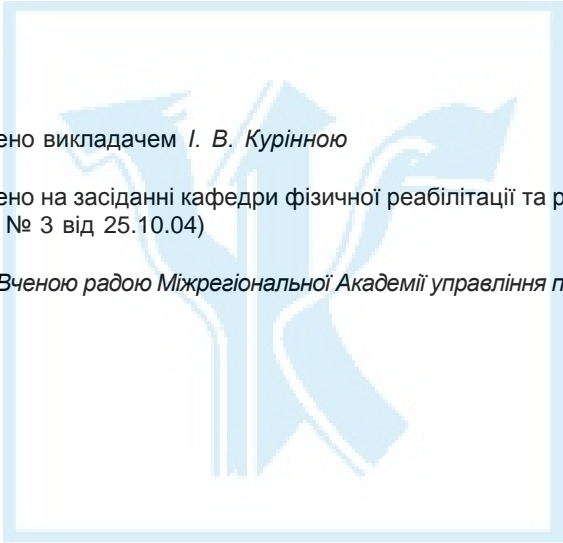
**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
дисципліни**

“ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ”

**(для бакалаврів спеціальностей “Фізичне
виховання”, “Фізична реабілітація”)**

МАУП

Київ 2005



Підготовлено викладачем *І. В. Курінною*

Затверджено на засіданні кафедри фізичної реабілітації та рекреації
(протокол № 3 від 25.10.04)

Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом

Курінна І. В. Навчальна програма дисципліни “Основи оздоровчого харчування” (для бакалаврів спеціальностей “Фізичне виховання”, “Фізична реабілітація”). — К.: МАУП, 2005. — 20 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, навчально-тематичний план, програмний матеріал до вивчення дисципліни “Основи оздоровчого харчування”, вказівки до виконання контрольної роботи, теми контрольних робіт, контрольні питання, а також список рекомендованої літератури.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Безсумнівно, що характер, якісний склад, режим харчування є найважливішими визначальними складовими здоров'я людини. Для правильного розуміння принципів здорового харчування студент повинен знати будову і функції систем, що беруть участь у процесі харчування, а також значення якісного складу споживаної їжі.

Мета курсу “Основи оздоровчого харчування” — ознайомити студентів з основами оздоровчого харчування, способами збереження і зміцнення здоров'я за допомогою здорового, раціонального превентивно-лікувального харчування.

Основні завдання дисципліни —

знати:

- теоретичні і практичні аспекти впливу харчування на стан здоров'я людей різних груп;
- основи раціонального харчування;
- теоретичні і практичні основи профілактичного харчування;
- властивості окремих груп харчових продуктів та їх значення для зміцнення здоров'я;

уміти:

- аналізувати харчування окремих людей залежно від віку, статі, виду діяльності;
- скласти харчовий раціон з урахуванням особливостей груп населення і їхнього стану здоров'я;
- обґрунтовано, на підставі особистої переконаності, пропагувати принципи здорового харчування.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
вивчення дисципліни

“ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ”

| № пор. | Назва теми |
|--------|--|
| 1 | Роль харчування у збереженні здоров'я людини |
| 2 | Фізіологічні основи раціонального харчування |
| 3 | Регуляція споживання їжі |
| 4 | Метаболічна “ціна життя” |
| 5 | Роль білків у харчуванні |
| 6 | Роль жирів у харчуванні |
| 7 | Роль вуглеводів у харчуванні |
| 8 | Роль вітамінів і мікроелементів у харчуванні |
| 9 | Жирова тканина та її роль в обміні речовин. Ожиріння |
| 10 | Віддалені наслідки ожиріння |
| 11 | Огляд дієт і методів, що застосовуються для зменшення ваги тіла |
| 12 | Низьковуглеводна високопротеїнова концепція харчування як найбільш фізіологічний механізм корекції ваги |
| 13 | Порушення харчування: анорексія, булімія. Дефіцит маси тіла. Захворювання, пов'язані з харчуванням, та їх попередження |
| 14 | Характеристика основних груп харчових продуктів. Харчування окремих груп населення |
| 15 | Лікувальне харчування. Профілактичне харчування |
| 16 | Біологічно активні харчові добавки (БАД) |
| 17 | Оригінальні концепції харчування |

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ
до вивчення дисципліни

“ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ”

Тема 1. Роль харчування у збереженні здоров'я людини

Історія розвитку науки про харчування. Роль харчування для забезпечення фізичного та психічного здоров'я людини. Харчування як профілактика лікування хвороб.

Соціально-економічні аспекти забезпечення людини повноцінними збалансованими продуктами харчування. Поняття збалансованості і повноцінності, адекватність харчового раціону.

Література [5; 8; 10–12; 35]

Тема 2. Фізіологічні основи раціонального харчування

Будова і функції фізіологічних систем, пов'язаних з харчуванням. Ендокринна функція підшлункової залози.

Енергетичний баланс організму людини. Відмінність здібностей в підтримці енергетичного балансу. Параметри процесів обміну, діагностичне значення. Поняття “ожиріння”, “надлишок маси тіла”, “дефіцит маси тіла”; визначення понять “голод”, “апетит”, “ситність”, “анорексія”.

Поняття інтенсивності обміну речовин.

Література [6; 8; 12; 13; 33]

Тема 3. Регуляція споживання їжі

Роль хімічних агентів у регуляції споживання їжі. Ауротіоглюкоза, нейромедіатори — інгібітори й активатори харчової поведінки. Симпатомиметичні аміни як аноретики та їх недоліки.

Центральна нервова регуляція споживання їжі.

Гіпотеза “аппетата — баростата”. Теорія Майєра.

Сигнали ситості: об'єм спожитої їжі, рецептори гепатоцитів, термостатична регуляція, метаболічні теорії.

Фізична активність та її роль у регуляції нагромадження і мобілізації жиру.

Роль порушення толерантності до глюкози в розвитку ожиріння. Роль зміни характеру харчування, інсуліну, глюкокортикоїдів і ушкоджень у вентромедіальних і латеральних зонах гіпоталамусу.

Локальні особливості метаболізму адипоцитів, їх зв'язок зі зміною метаболізму при ожирінні.

Література [6; 8; 13]

Тема 4. Метаболічна “ціна життя”

Метаболічна “ціна життя”. Ефективність утилізації їжі, її варіанти при різних типах обміну, регуляція. Роль симпатичної нервової системи. Роль функціонального стану щитовидної залози.

Потреби організму в енергії і пластичних речовинах. Енерготрати людини, їх визначення. Залежність фізіологічних норм харчування різних категорій населення від виду діяльності, статі, віку, кліматичних умов тощо.

Література [4; 6; 9–11]

Тема 5. Роль білків у харчуванні

Функції білків в організмі (пластична, регуляторна, енергетична, інформаційна, транспортна і т. д.). Загальні поняття про обмін білків в організмі. Повноцінні і неповноцінні білки, замінні і незамінні амінокислоти. Азотистий баланс, форми. Амінокислотний скор. Норми споживання білків залежно від виду діяльності, віку, виду спорту. Характеристики продуктів, які містять білки. Поняття про індекс засвоєння білків. Надмірне і недостатнє споживання білків.

Література [1–3; 7; 9–11]

Тема 6. Роль жирів у харчуванні

Функції жирів в організмі (енергетична, пластична, регуляторна, транспортна і т. д.). Загальні поняття про обмін жирів. Особливості і значення жирів тваринного і рослинного походження.

Поліненасичені жирні кислоти, в тому числі омега-3 і омега-6 кислоти, їх роль в організмі, характеристика, основні джерела в харчуванні.

Ліпіди: фосфоліпіди, стерини, стериди, гліколіпіди, ліпопротеїди, їх роль в організмі.

Холестерин, ліпопротеїдні комплекси, їх роль у розвитку атеросклерозу.

Норми споживання жирів. Характеристики продуктів, які містять жири, за кількістю і якістю.

Література [1–3; 7; 9–11]

Тема 7. Роль вуглеводів у харчуванні

Функції вуглеводів в організмі, загальні поняття про обмін вуглеводів. Цукровий діабет, його механізм і профілактика. Гіперінсулінізм і зниження чутливості до інсуліну. Метаболічний синдром. Значення моно-, ди- і полісахаридів у харчуванні. Значення і види клітковини. Основні продукти — джерела окремих груп вуглеводів. Норми споживання вуглеводів залежно від віку, статі, кліматичної зони, виду професійної і спортивної діяльності. Недостатнє і надмірне споживання вуглеводів.

Література [1–3; 7; 9–11]

Тема 8. Роль вітамінів і мікроелементів у харчуванні

Класифікація, функції вітамінів в організмі. Гіповітамінози, авітамінози, гіпервітамінози: причини, наслідки. Характеристика продуктів-постачальників окремих вітамінів. Норми споживання вітамінів залежно від віку, виду діяльності, стану здоров'я. Синтетичні вітаміни, їх переваги і недоліки. Вітаміни з групи харчових добавок, їх особливості.

Функції мінеральних речовин в організмі. Поняття про первинні та вторинні мікро- і макроелементози. Фізіологічні і клінічні прояви дефіциту окремих хімічних елементів в організмі. Норми споживання окремих мікро- і макроелементів. Продукти — джерела окремих мікроелементів. Поєднання мікроелементів і вітамінів у фармацевтичних і харчових добавках і препаратах.

Література [1–3; 7; 9–11]

Тема 9. Жирова тканина та її роль в обміні речовин. Ожиріння

Будова жирової тканини. Класифікація ожиріння залежно від кількості і якості адипоцитів. Вплив збільшення розміру адипоцита на його метаболізм.

Бура жирова тканина і її значення.

Ожиріння. Етіологічна класифікація. Патогенез. Діагностика. Поняття процентного вмісту жиру. Методи визначення.

Роль навколишнього середовища в розвитку ожиріння: психічні, соціальні, політичні та моральні фактори. Роль порушення харчування. Модифікація харчової поведінки.

Роль спадкоємних факторів у розвитку ожиріння. Експериментальні моделі ожиріння. Метаболічні порушення у людей, що страждають на ожиріння.

Література [6; 13; 25; 46; 49]

Тема 10. Віддалені наслідки ожиріння

Збільшення рівня передчасної смертності на третьому, четвертому і п'ятому десятилітті життя серед осіб з надмірною вагою. Збільшення ризику серцево-судинних захворювань, хвороб мозку, нирок, пов'язаних переважно з порушенням судин у осіб з надмірною вагою. Кореляція цих захворювань з абдоминально-андроїдним типом ожиріння. Зростання відсотка страждаючих на артеріальну гіпертензію серед людей з надлишком маси тіла. Значне збільшення ризику розвитку цукрового діабету в людей з ожирінням. Підвищення ризику таких захворювань, як жовчно-кам'яна хвороба, апендицит, цироз печінки у людей з надлишком маси тіла. Підвищення ризику післяопераційних ускладнень у людей з ожирінням.

Підвищення частоти розвитку злоякісних захворювань різної локалізації в пацієнтів з надлишком маси тіла.

Підвищення частоти нещасних випадків у осіб, які страждають на ожиріння.

Порушення дихання, в тому числі синдром Піквіка; порушення полової сфери в людей з ожирінням.

Література [8; 4; 6; 25; 36; 45; 46]

Тема 11. Огляд дієт і методів, що застосовуються для зменшення ваги тіла

Різноманітні скорочені дієти. Розвантажувальні дні. Роль підрахунку калорій у зниженні ваги. Роль фізичної активності в регуляції ваги. Безжирові дієти. Застосування анорексигенів,

клізм, штучно викликаної блювоти — методика та побічні ефекти таких методик.

Література [8; 12; 45; 46; 49; 50]

Тема 12. Низьковуглеводна високопротеїнова концепція харчування як найбільш фізіологічний механізм корекції ваги

Історія розвитку низьковуглеводної високопротеїнової концепції. Концепція Аткинса, Монтиньяка, Лоуренса Мея.

Біохімічно-фізіологічне обґрунтування. Визначення поняття “глікемічний індекс”, його роль у вуглеводному обміні.

Принципи дієти. Переваги, складності, ефективність.

Література [28; 33; 45; 46; 49; 50]

Тема 13. Порушення харчування: анорексія, булімія. Дефіцит маси тіла. Захворювання, пов’язані з харчуванням, та їх попередження

Анорексія: етіологія, патогенез. Шляхи лікування залежно від причини і механізму розвитку.

Буллімія: етіопатогенетичне лікування.

Визначення поняття “дефіцит маси тіла”, етіологія, патогенез, ступені дефіциту маси тіла. Дієтологічні та інші методи корекції.

Види, джерела і шляхи забруднення харчових продуктів хімічними агентами і радіонуклідами. Основи нормування хімічних забруднень, контроль за змістом, кількістю шкідливих хімічних речовин і радіонуклідів, їх вплив на організм людини. Проблеми виробництва екологічно чистих продуктів харчування.

Кишкові інфекції, харчові отруєння. Отруєння грибами, рослинами тощо. Шляхи запобігання отруєнням.

Література [6; 10–12; 41; 42]

Тема 14. Характеристика основних груп харчових продуктів. Харчування окремих груп населення

Хімічний склад і властивості м'ясних, молочних, зернових продуктів, овочів і фруктів, значення, норми їх споживання і співвідношення в раціоні. Еволюція регіональних типів харчування людства.

Харчування окремих груп населення.

Харчування працівників промислових підприємств і сільського господарства. Харчування при розумовій праці. Харчування дітей і підлітків. Харчування студентів. Харчування людей похилого віку. Особливості харчування вагітних і матерів, які годують.

Література [1–3; 5; 7; 8; 10–12; 31; 33]

Тема 15. Лікувальне харчування. Профілактичне харчування

Вплив харчових факторів на процеси видужування. Захисна роль окремих компонентів їжі. Раціони лікувально-профілактичного харчування.

Режим харчування. Фізіологічне обґрунтування раціонального режиму харчування, його особливості залежно від віку, виду діяльності, стану здоров'я. Питний режим. Характеристика основних дієт, що використовуються в умовах лікарень, санаторно-курортних установах, домашніх умовах. Нозологічна характеристика лікувальних дієт.

Роль харчування в запобіганні таким захворюванням, як ожиріння, діабет, виразкова і жовчнокам'яна хвороба, зоб тощо.

Література [2; 3; 5; 8; 10; 11; 23]

Тема 16. Біологічно активні харчові добавки (БАД)

Причини, що призводять до необхідності вживання БАД. Класифікація БАД. Властивості, переваги, недоліки, ефективність і мета використання окремих груп БАД. Механізм їх дії. Особливості виробництва. Використання БАД для профілактики різних захворювань і в складі лікувальних заходів.

Сучасний ринок БАД, основні виробники і реалізатори БАД. Економічні аспекти використання БАД.

Література [12; 14; 15; 23; 32; 45; 46; 49]

Тема 17. Оригінальні концепції харчування

Різноманітність концепцій харчування.

Вегетаріанство, концепції роздільного харчування, основного харчового фактора індексів харчової цінності, “живої” матерії, абсолютизація оптимальності тощо, їх обґрунтування, переваги, недоліки, ефективність, показання.

Література [8; 19; 27; 34; 36; 37; 39; 40; 45; 46]

ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

Контрольну роботу студент виконує у вигляді реферату за однією із запропонованих тем. Вона повинна мати такі структурні розділи: вступ, основну частину, висновки. У вступі обґрунтовуються вибір теми, її актуальність. Основна частина може містити підрозділи. Наприкінці контрольної роботи додається список використаної літератури. Орієнтований обсяг контрольної роботи — 12–18 друкованих сторінок.

ТЕМИ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

1. Значення правильного харчування для збереження здоров'я людини.
2. Анатомія і фізіологія систем, що беруть участь у регуляції харчування і засвоєння поживних речовин.
3. Ендокринна регуляція харчування.
4. Роль центральної і периферичної нервової системи в регуляції харчування.
5. Роль соціально-економічних і психологічних факторів у побудові режиму і раціону харчування.
6. Енергетичний баланс організму.
7. Метаболічні порушення в організмі людини при порушеннях харчування.

8. Потреба організму в енергії, пластичних речовинах і фактори, що впливають на цю потребу.
9. Фізіологічні норми харчування різних груп населення.
10. Метаболічна “ціна життя” і ефективність засвоєння їжі.
11. Роль окремих складових харчування: білки, жири, вуглеводи.
12. Значення вітамінів і мікроелементів для здоров'я людини.
13. Жирова тканина, будова, фізіологія, значення, вплив на обмін.
14. Віддалені наслідки ожиріння.
15. Ожиріння: визначення, класифікація, причини і механізми виникнення.
16. Види дієт для зменшення ваги тіла.
17. Роль фізичної культури в системі заходів щодо корекції ваги.
18. Низьковуглеводна високопротеїнова концепція харчування як найбільш фізіологічний механізм корекції ваги.
19. Анорексія. Дефіцит маси тіла.
20. Захворювання, пов'язані з харчуванням, їх попередження.
21. Основні групи продуктів: характеристика, значення, співвідношення в раціоні.
22. Порівняльна характеристика харчування окремих груп населення.
23. Огляд еволюції регіональних типів харчування людини.
24. Лікувальне харчування: види, значення. Види лікувальних дієт.
25. Значення профілактичного харчування.
26. Біологічно активні добавки і сучасна концепція побудови раціону.
27. Порівняльна характеристика оригінальних концепцій харчування.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Історія розвитку науки про харчування.
2. Соціально-економічні аспекти забезпечення людини повноцінними збалансованими продуктами харчування.
3. Роль харчування для забезпечення фізичного та психічного здоров'я людини.
4. Харчування як профілактика виникнення хвороб.

5. Поняття збалансованості і повноцінності, адекватність харчового раціону.
6. Енергетичний баланс організму людини.
7. Ендокринна функція підшлункової залози.
8. Будова і функції фізіологічних систем, пов'язаних із харчуванням.
9. Параметри обмінних процесів, їх діагностичне значення.
10. Поняття: “ожиріння”, “надлишок маси тіла”, “дефіцит маси тіла”.
11. Поняття “голод”, “апетит”, “ситість”, “анорексія”.
12. Поняття інтенсивності обміну.
13. Роль хімічних агентів у регуляції споживання їжі.
14. Симпатоміметичні аміни як аноретики та їх недоліки.
15. Центральна нервова регуляція споживання їжі.
16. Гіпотеза “аппетата — баростата”.
17. Теорія Майєра.
18. Сигнали ситості.
19. Фізична активність, її роль у регуляції нагромадження і мобілізації жиру.
20. Роль порушення толерантності до глюкози в розвитку ожиріння.
21. Роль зміни характеру харчування, інсуліну, глюкокортикоїдів у розвитку ожиріння.
22. Роль ушкоджень вентромедіальних і латеральних зон гіпоталамуса в розвитку ожиріння.
23. Роль спадкоємних факторів у розвитку ожиріння.
24. Експериментальні моделі ожиріння.
25. Метаболічні порушення у людей, які страждають на ожиріння.
26. Локальні особливості метаболізму адипоцитів, їх зв'язок зі зміною метаболізму при ожирінні.
27. Метаболічна “ціна життя”.
28. Потреби організму в енергії і пластичних речовинах.
29. Залежність фізіологічних норм харчування різних категорій населення від різноманітних факторів: виду діяльності, статі, віку, кліматичних умов тощо.
30. Функції білків в організмі. Роль білків у харчуванні.
31. Загальні поняття про обмін білків в організмі.

32. Норми споживання білків залежно від виду діяльності, віку, виду спорту тощо.
33. Поняття про індекс засвоєння білків. Надмірне і недостатнє споживання білків.
34. Повноцінні і неповноцінні білки, замінні і незамінні амінокислоти.
35. Азотистий баланс, форми. Амінокислотний скор.
36. Роль жирів у харчуванні. Норми споживання жирів.
37. Загальні поняття про обмін жирів.
38. Поліненасичені жирні кислоти, в тому числі омега-3 і омега-6 кислоти, їх роль в організмі, характеристика, основні джерела в харчуванні.
39. Особливості і значення жирів тваринного і рослинного походження. Ліпіди: фосфоліпіди, стерини, стериди, гліколіпіди, ліпопротеїди.
40. Холестерин, ліпопротеїдні комплекси, їх роль в організмі та розвитку атеросклерозу.
41. Характеристика продуктів, які містять жири, за кількістю і якістю жирів.
42. Роль вуглеводів у харчуванні. Функції вуглеводів в організмі, загальні поняття про обмін вуглеводів.
43. Цукровий діабет. Гіперінсулінізм і зниження чутливості до інсуліну. Метаболічний синдром.
44. Значення моно-, ди-, полісахаридів у харчуванні. Значення і види клітковини.
45. Норми споживання вуглеводів залежно від віку, статі, кліматичної зони, виду професійної і спортивної діяльності. Недостатнє і надмірне споживання вуглеводів.
46. Основні продукти — джерела окремих груп вуглеводів.
47. Роль вітамінів і мікроелементів у харчуванні.
48. Гіповітамінози, авітамінози, гіпервітамінози: причини, наслідки.
49. Синтетичні вітаміни, їх переваги і недоліки. Вітаміни групи харчових добавок, їх особливості.
50. Поняття про первинні і вторинні мікро- і макроелементози. Фізіологічні і клінічні прояви дефіциту окремих хімічних елементів в організмі.

51. Сполучення мікроелементів і вітамінів у фармацевтичних препаратах і харчових добавках.
52. Жирова тканина, її роль в обміні речовин.
53. Ожиріння. Етіологічна класифікація. Патогенез. Діагностика. Поняття процентного вмісту жиру. Методи визначення.
54. Модифікація харчової поведінки.
55. Дієти та методи, що використовують у боротьбі з надмірною вагою.
56. Низьковуглеводна високопротеїнова концепція харчування як найбільш фізіологічний механізм корекції ваги.
57. Анорексія: етіологія, патогенез. Шляхи лікування залежно від причини і механізму розвитку.
58. Визначення поняття “дефіцит маси тіла”, етіологія, патогенез, ступені дефіциту маси тіла. Дієтологічні та інші методи корекції.
59. Види, джерела і шляхи забруднення харчових продуктів хімічними агентами і радіонуклідами.
60. Основи нормування хімічних забруднень, контроль за змістом, кількістю шкідливих хімічних речовин і радіонуклідів. Їх вплив на організм людини.
61. Захворювання, пов'язані з харчуванням, їх попередження.
62. Характеристика основних груп харчових продуктів.
63. Еволюція регіональних типів харчування людства.
64. Харчування працівників промислових підприємств і сільського господарства.
65. Харчування при розумовій праці.
66. Харчування дітей і підлітків.
67. Харчування студентів.
68. Харчування людей похилого віку.
69. Особливості харчування вагітних і матерів, які годують.
70. Вплив харчових факторів на процеси видужування. Захисна роль окремих компонентів їжі.
71. Лікувальне харчування. Раціони лікувально-профілактичного харчування.
72. Режим харчування.
73. Фізіологічне обґрунтування раціонального режиму харчування.

74. Особливості режиму харчування залежно від віку, виду діяльності, стану здоров'я.
75. Питний режим.
76. Характеристика основних дієт, що використовуються в умовах лікарень, санаторно-курортних установ, домашніх умовах.
77. Нозологічна характеристика лікувальних дієт.
78. Роль харчування в запобіганні таким захворюванням, як ожиріння, діабет, виразкова і жовчнокам'яна хвороба, зоб тощо.
79. Біологічно активні харчові добавки (БАД).
80. Причини, що призводять до необхідності вживання БАД.
81. Класифікація БАД. Властивості, переваги, недоліки, ефективність і мета використання окремих груп БАД.
82. Механізм дії БАД.
83. Особливості виробництва БАД.
84. Використання БАД для профілактики різних захворювань а також у складі лікувальних заходів.
85. Сучасний ринок БАД, основні виробники і реалізатори БАД.
86. Економічні аспекти використання БАД.
87. Огляд оригінальних концепцій харчування.
88. Вегетаріанство. Принципи, позитивні та негативні аспекти. Протипоказання.
89. Концепція роздільного харчування.
90. Концепція основного харчового фактора.
91. Концепція дієти з урахуванням індексів харчової цінності.
92. Теорії "живої" матерії, абсолютизації оптимальності тощо. Їх обґрунтування, переваги, недоліки, ефективність, показання.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.

3. *Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка.* — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. *Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна.* — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. *Мицык В. Е., Невольниченко А. Ф. Рациональное питание и пищевые продукты.* — К.: Урожай, 1994. — 332 с.
6. *Павлоцкая Л. С., Гуденко Н. В., Эйдельман М. М. Физиология питания.* — М.: Высш. шк., 1989. — 368 с.
7. *Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смульского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой.* — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.
8. *Руководство по профилактической медицине: Пер. с англ.* — М.: Новая слобода, 1993. — 160 с.
9. *Биохимия: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В. В. Меньшикова, Н. И. Волкова.* — М.: ФиС, 1986. — 384 с.
10. *Лаптев А. П., Полиевский С. А. Гигиена: Учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры.* — М.: ФиС, 1990. — 368 с.
11. *Лаптев А. П., Малышева И. Н. Практикум по гигиене: Пособие для ин-тов физ. культуры.* — М.: ФиС, 1981. — 151 с.
12. *Майкелли Л., Дженкинс М. Энциклопедия спортивной медицины.* — СПб.: Лань, 1997. — 400 с.
13. *Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса.* — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
14. *Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки.* — К.: Олимп. лит., 1997. — 255 с.

Додаткова

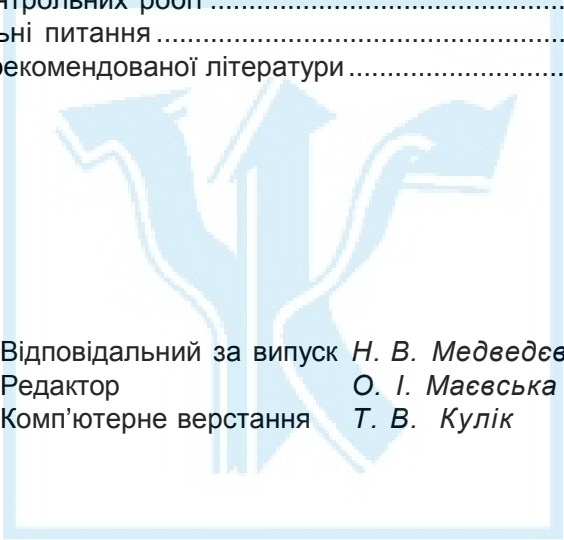
15. *Лиходед В. С. Спортивная нутрициология.* — Запорожье: Стат, 2000. — 122 с.
16. *Смоляр В. И. Рациональное питание.* — К.: Наук. думка, 1991. — 368 с.
17. *Сорока Н. Ф. Питание и здоровье.* — Минск: Беларусь, 1994. — 350 с.
18. *Андреев Ю. А. Три кита здоровья.* — М.: ФиС, 1991. — 336 с.

19. *Брегг П.* Чудо голодания. Лечение без лекарств. — М.: МНПП Траст, Пларибус, 1990. — 87 с.
20. *Гурман Э. Г.* Научные основы кулинарии. — СПб: 1995. — 267 с.
21. *Гуцко Ю. П.* Введение в энциклопедию здоровья и долголетия. — М.: Междунар. ассоц. “Личность. Экология. Мир”; ЕМП “Кольцо”, 1993. — 304 с.
22. *Домашний гигиенический справочник: Справ, изд. / Авт.-сост. В. В. Семенова, В. В. Топорков.* — СПб.: Химия, 1995. — 304 с.
23. *Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологически активные добавки / Под. ред. С. А. Лесник, С. В. Фус.* — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
24. *Каневская Л. Я.* Питание школьника. — М.: Медицина, 1989. — 61 с.
25. *Клиорин А. И.* Ожирение в детском возрасте. — Л.: Медицина, 1989. — 256 с.
26. *Коренюк С. В.* Советы старого диетолога. — СПб.: Лань, 1996. — 272 с.
27. *Медкова И. Л., Павлова Т. Н., Брамбург Б. В.* Вегетарианство здоровье, доброте, красоте... — М.: Высш. шк., 1989. — 368 с.
28. *Мотиньяк М.* Метод похудения по Монтиньяку. Особенно для женщин. — М.: А. К. Экология, 1997. — 294 с.
29. *Обербайль К.* Витамины — целители. — Минск: Парадокс, 1997. — 448 с.
30. *Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартынюка.* — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
31. *Ревелль П., Ревелль Ч.* Среда нашего обитания. Кн. 1. Народонаселение и пищевые ресурсы: Пер. с англ. — М.: Мир, 1994. — 340 с.
32. *Рисман М.* Биологически активные пищевые добавки: неизвестное об известном. — М.: Арт-Бизнес-Центр, 1998. — 497 с.
33. *Рогозкин В. А., Пшендин А. И., Шишина Н. Н.* Питание спортсменов. — М.: ФиС, 1989. — 160 с.
34. *Семенова Н. А.* Мой путь к здоровью. — Челябинск: Форум-издат, 1991. — 64 с.

35. *Смоляр В. И.* Ионизирующая радиация и питание. — К.: Здоровья, 1992. — 176 с.
36. *Скурихин И. М., Шатерников В. А.* Как правильно питаться. — М.: Легкая и пищевая пром-сть, 1983. — 240 с.
37. *Смолянский Б. Л., Григоров Ю. Г.* Религия и питание. — К.: Здоровья, 1995. — 176 с.
38. *Уолкер М.* Сексуальное питание: Пер. с англ. — М.: ЮНВЕС, 1995. — 376 с.
39. *Фокс А., Фокс Б.* Помогите себе сам. Иммуитет на всю жизнь: Пер. с англ. — М.: Бином, 1996. — 288 с.
40. *Шелтон Г.* Голодание спасет вашу жизнь. — М.: МП “Ритм”, 1991. — 184 с.
41. *Эвенштейн З. М.* Здоровье и питание. — М.: Знание, 1987. — 256 с.
42. *Эйхлер В.* Яды в нашей пище: Пер. с нем, — М.: Мир, 1993. — 187 с.
43. *Булатова М. М., Платонов В. Н.* Спортсмен в различных климатогеографических условиях. — К.: Олимп. лит., 1996. — 176 с.
44. *Калинский М. И., Пшендин А. И.* Рациональное питание спортсменов. — К.: Здоровья, 1985. — 146 с.
45. *Прохорцев И. В., Пшендин А. И., Сергеева Е. В.* Шейпинг-питание. Ч. 1. — СПб.: Изд-во МФШ, 1996. — 82 с.
46. *Прохорцев И. В., Пшендин А. И., Сергеева Е. В.* Шейпинг-питание. Ч. 2. — СПб.: Изд-во МФШ, 1996. — 208 с.
47. *Рогозкин В. А., Пшендин А. И., Шишина Н. Н., Калинский М. И.* Питание спортсменов: Метод. рек. — К.: Республ. спорт. клуб, 1989. — 57 с.
48. *Смоляр В. И.* Рациональное питание. — К.: Наук. думка, 1991. — 368 с.
49. *Аткинс Р. С.* Новая революционная диета доктора Аткинса. — Минск: ООО “Попурри”, 2002. — 608 с.
50. *Стюард Х., Лейтон и др.* Сжигатели сахара для всех. — М.: ООО “Фирма “Изд-во АСТ”, 2000. — 192 с.
51. *Гебер Д.* Какого цвета ваша диета. — Минск: ООО “Попурри”, 2003. — 320 с.

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| Пояснювальна записка | 3 |
| Навчально-тематичний план вивчення дисципліни “Основи оздоровчого харчування” | 4 |
| Програмний матеріал до вивчення дисципліни “Основи оздоровчого харчування” | 4 |
| Вказівки до виконання контрольної роботи | 11 |
| Теми контрольних робіт | 11 |
| Контрольні питання | 12 |
| Список рекомендованої літератури | 16 |



Відповідальний за випуск *Н. В. Медведєва*
Редактор *О. І. Маєвська*
Комп'ютерне верстання *Т. В. Кулік*

Зам. № ВКЦ-1995

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП