

FIZJOLOGIA ŻYWIENIA

Zakres wiedzy obejmujący seminarium:

I. Zasady prawidłowego żywienia

1. Piramida żywieniowa.
2. Bilans energetyczny.
3. Zalecane żywienie – udział poszczególnych makroskładników w prawidłowo zbilansowanej diecie.

II. Przemiana materii

1. Definicja metabolizmu, katabolizmu i anabolizmu.
 2. Pomiar wartości kalorycznej składników pożywienia:
 - kalorymetria bezpośrednia,
 - kalorymetria pośrednia,
 - definicje i wartości równoważników energetycznych fizycznych i biologicznych.
3. Pomiar przemiany materii:
 - kalorymetria bezpośrednia,
 - kalorymetria pośrednia,
 - podstawowa przemiana materii (PPM) – definicja, średnia wartość, czynniki determinujące,
 - całkowita przemiana materii (CPM) - definicja, średnia wartość, czynniki determinujące.

III. Składniki odżywcze

1. Białka

- wartość odżywcza białka,
- zapotrzebowanie dobowe na białko,
- źródła pokarmowe,

2. Węglowodany

- zapotrzebowanie
- rodzaje; błonnik pokarmowy - funkcje
- źródła pokarmowe,

3. Tłuszcze

- rola w organizmie,
- źródła pokarmowe,

III. Interakcje leków z żywnością:

- rodzaje interakcji ich wpływ na farmakoterpię
- przykłady interakcji składników pokarmowych i leków
- skutki uboczne nieprawidłowego przyjmowania leków w stosunku do składników posiłków

Farmakoterpia otyłości:

- suplementy diety redukujące masę ciała – bezpieczeństwo stosowania
- leki stosowane w leczeniu otyłości

Zakres wiadomości do uzupełnienia na zaliczenie(włącznie z materiałem obowiązującym na wejściówkę oraz materiałem z seminarium):

Białka:

- rola w organizmie

Węglowodany:

- rola w organizmie

Tłuszcze:

- rola w organizmie

Witaminy

- rozpuszczalne w wodzie,
- rozpuszczalne w tłuszczach,
- funkcje witamin w organizmie człowieka,
- objawy niedoboru,
- toksyczność,
- źródła pokarmowe

Składniki mineralne

- funkcje w organizmie,
- źródła pokarmowe
- objawy niedoboru

Interakcje leków z żywnością:

- mechanizm interakcji soku grejpfrutowego z lekami

Polecane podręczniki:

Fizjologia, William, F. Ganong, Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2007

Fizjologia człowieka, Stanisław J. Konturek

Żywnienie człowieka T. 1., red. Jan Gawęcki, Wyd. Naukowe PWN

Uważaj co jesz, gdy zażywasz leki, M. Jarosz, J. Dzieniszewski, Wydawnictwo Lekarskie PZWL

Podstawy fizjologii człowieka, Krauss H., Sosnowski P. (red.), Wydawnictwo UMP 2009