

Министерство образования и науки Украины
Харьковский национальный университет
имени В. Н. Каразина

НУТРИЦИОЛОГИЯ

Учебное пособие

Харьков – 2015

УДК 613.2(075.8)
ББК 51.23я73
Н 90

Рецензенты:

Е. Я. Николенко – доктор медицинских наук, заведующий кафедрой общей практики-семейной медицины медицинского факультета Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина, профессор, академик Украинской экологической академии наук;

В. И. Жуков – доктор медицинских наук, заведующий кафедрой биологической химии Харьковского национального медицинского университета, профессор.

*Утверждено к печати решением Ученого совета
Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина
(протокол № 1 от 13.01.2014 г.)*

Нутрициология : учебное пособие / Л. В. Подригало, Г. Н. Даниленко, Ж. В. Сотникова-Мелешкина и др. – Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2015. – 300 с.

ISBN 978-966-285-185-4

Пособие направлено на изучение основных вопросов нутрициологии – науки о питании здорового и больного человека, чем открываются широкие возможности для формирования у будущих врачей основ врачебного мышления, приобретения специальных умений по выявлению причин развития и признаков полинутриентных дефицитов, профилактики алиментарных и алиментарно-обусловленных заболеваний.

В издании учтены рекомендации Европейских и международных сообществ диетологов и нутрициологов, что имеет особое значение при преподавании данного курса для студентов-иностранцев, получающих высшее образование в Украине.

Для студентов, изучающих элективный курс «Нутрициология».

УДК 613.2(075.8)
ББК 51.23я73

ISBN 978-966-285-185-4

© Харьковский национальный университет
имени В. Н. Каразина, 2015

© Подригало Л. В., Даниленко Г. Н.,
Сотникова-Мелешкина Ж. В. и др., 2015

© Дончик И. Н., макет обложки, 2015

Содержание

Введение	5
Раздел 1. Нутрициологические основы рационального питания. Причины развития полинутриентных дефицитов и их профилактика.....	7
1.1. Питание и здоровье. Научные основы рационального питания. Алиментарные заболевания и их профилактика. Альтернативные и нетрадиционные виды питания.....	7
1.2. Оценка индивидуального пищевого статуса организма.....	28
1.3. Причины нарушения пищевого статуса организма и научное обоснование его коррекции.....	45
1.4. Причины нарушения витаминного и минерального статуса.....	64
Раздел 2. Нутрициологическая и диетологическая характеристика основных продуктов питания	102
2.1. Нутрициологическая и диетологическая характеристика молока, молочных продуктов.....	102
2.2. Нутрициологическая и диетологическая характеристика мяса и мясных продуктов, рыбы, нерыбных продуктов моря	114
2.3. Нутрициологическая и диетологическая характеристика яиц, кондитерских изделий. Мед и продукты пчеловодства в питании населения, их пищевая и биологическая ценность, лечебные и оздоровительные свойства	130
2.4. Нутрициологическая и диетологическая характеристика хлеба, хлебобулочных, крупяных изделий, бобовых и других продуктов переработки зерна	143
2.5. Нутрициологическая и диетологическая характеристика овощей, фруктов, ягод, орехов, грибов, дикорастущих съедобных растений	157

Раздел 3. Нутриентные дефициты в лечебной практике, алиментарная коррекция метаболических сдвигов в организме при различных заболеваниях и физиологических состояниях.....	189
3.1. Причины возникновения алиментарных и метаболических нарушений при различных заболеваниях (пропедевтика диетологии). Алиментарная профилактика онкологических заболеваний	189
3.2. Нарушения алиментарного статуса при эндокринных обменных заболеваниях	213
3.3. Алиментарная профилактика дисметаболических нарушений различных физиологических групп и категорий населения	230
3.4. Пищевые продукты специального назначения. Биологически активные добавки. Пищевые добавки. Генетически модифицированные пищевые продукты	246
3.5. Напитки и их значение в питании здорового и больного человека. Нутрициологическая и диетическая характеристика основных напитков (чая, кофе, какао, мате). Дикорастущие съедобные растения и их значение в питании здорового и больного человека. Элементы фитоэргономики – применение съедобных растений для сохранения здоровья и повышения работоспособности.....	253
Вопросы для самостоятельной работы.....	280
Перечень умений и практических навыков	284
Примеры тестовых заданий.....	286
Приложение.....	289
Список сокращений.....	297
Список рекомендованной литературы	298