

Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії



Директор НН інституту
фізичної культури

Лянной М.О.

2022 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Нутриціологія

Галузь знань 22 Охорона здоров'я

спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія

освітня програма Фізична терапія, ерготерапія

освітній рівень: бакалавр

Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною
комісією

НН інституту фізичної культури

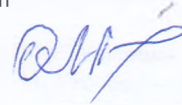
Протокол № 1

« 31 » 08 2022 р.

Голова Мороз Л.В.
канд. пед. наук, доцент

Розробник:

Міхєєнко Олександр Іванович, доктор педагогічних наук, професор кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії

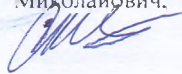


Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії

Протокол № 1 від « 30 » 08 2022р.

Завідувач кафедри здоров'я

Звіряка Олександр Миколайович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент



Опис дисципліни

Загальні характеристики дисципліни	Навчальне навантаження з дисципліни		Форми, методи навчання і контролю
Галузь знань 22 Охорона здоров'я	Кількість кредитів – 4 ЄКТС		Форми і методи навчання: лекції, семінарські заняття, консультації, виконання тестових завдань, індивідуальна науково-дослідна робота (ІНДЗ), створення та перегляд презентацій, відеопродукції
Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія	Загальна кількість годин		
	Денна 120	Заочна	
Освітній рівень бакалавр	Лекції:		
	22		
	Семінарські (практичні) заняття:		
Статус дисципліни нормативна	24		Форми поточного контролю: модульні контрольні роботи (виконання тестових завдань)
	консультації:		
Мова навчання – українська	2		Форма підсумкового контролю: залік
	Самостійна робота:		
	72		
	Рік підготовки:		
	2-й		
	Семестр		
	3-й		

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета вивчення нутриціології є забезпечення початкового теоретичного і практичного досвіду із застосування харчування як одного з найважливіших засобів впливу на функціональний стан та здоров'я людського організму.

Завдання:

- 1) засвоєння знань про фізіологію функціонування шлунково-кишкового тракту, вплив продуктів на організм людини, режим харчування, основні правила оздоровчого харчування;
- 2) формування культури харчування як важливої складової культури здоров'я особистості.
- 3) виховання відповідального і свідомого ставлення до проблеми харчування як засобу зміцнення чи руйнування здоров'я;

4) створення мотивації до застосування оздоровчого харчування у практиці повсякденного життя, формування свідомого ставлення студентів до проблеми харчування як одного з найважливіших чинників здоров'я організму людини.

Основні результати навчання та компетентності, які вони формують:

Результати навчання	Компетентності
<p>знати: анатомо-фізіологічні аспекти функціонування травної системи; особливості засвоєння харчових інгредієнтів; вплив різних продуктів харчування на організм людини; індивідуалізація харчування; основні правила оздоровчого харчування; правила поєднання продуктів харчування; кількісні характеристики раціону й особливості режиму харчування протягом дня; особливості питного режиму; ендоекологічні та екологічні аспекти харчування.</p> <p>вміти: застосовувати отримані знання на практиці з метою підвищення рівня власного здоров'я та здоров'я оточуючих під час навчання та виконання професійних завдань, а саме: вміти розробити програму оздоровчого харчування з урахуванням стану здоров'я, сезонно-кліматичних, вікових, конституційних та інших індивідуальних особливостей конкретної людини.</p>	<p>Здатність дотримуватися правил і норм раціонального та оздоровчого харчування, пропагувати його</p> <p>Здатність до розуміння чинників та умов збереження й зміцнення індивідуального здоров'я людини із застосуванням правил оздоровчого харчування, визначення перспективних шляхів управління здоров'ям через посередництво вживання їжі.</p> <p>Здатність здійснювати оцінку раціону харчування, консультувати з питань оздоровчого харчування.</p> <p>Здатність скласти індивідуальну програму оздоровлення із застосуванням певної дієти.</p>

Тематичний план

Назви модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)					Кількість годин (заочна форма навчання)				
	Аудиторні	лекції	семінарські	лабораторні	Самостійна робота	Аудиторні	лекції	семінарські	лабораторні	Самостійна робота
Змістовий модуль 1. Загально-теоретичні аспекти проблеми харчування										
Тема 1. Харчування як засіб оздоровлення	4	2	2		8					
Тема 2. Анатомо-фізіологічні аспекти функціонування травної системи	4	2	2		8					
Тема 3. Харчові волокна і мікрофлора кишечника	4	2	2		8					
Разом за змістовим модулем 1	12	6	6		24					
Змістовий модуль 2. Практично-прикладні аспекти застосування харчування як засобу оздоровлення організму людини										
Тема 4. Рафіновані продукти харчування, їх дія	4	2	2		8					
Тема 5. Основні правила оздоровчого харчування	8	4	4		8					
Тема 6. Кількість їжі та режим харчування	8	4	4		8					

Тема 7. Правила поєднання харчових продуктів за Г. Шелтоном	4	2	2	8					
Тема 8. Харчування та ендоекологія	6	2	4	8					
Тема 9. Вода і здоров'я людини	4	2	2	8					
Разом за змістовим модулем 2	34	16	18	48					
Усього годин	46	22	24	72					

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми та її зміст	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Тема 1. Харчування як засіб оздоровлення. Історичні аспекти розвитку науки лікувального харчування (дієтології). Механізми оздоровчого чи руйнівного впливу харчування на здоров'я людини. Смак їжі та його вплив на людський організм. Функції шлунково-кишкового тракту як залози внутрішньої секреції. Відмінність між біологічно активними речовинами продуктів природного походження і штучно виготовленими лікарськими препаратами. Функції шлунково-кишкового тракту як залози внутрішньої секреції. Інформаційно-енергетичні характеристики продуктів харчування, смак і запах їжі.	2	
2.	Тема 2. Анатомо-фізіологічні аспекти функціонування травної системи. Взаємозв'язок системи травлення з іншими органами та системами організму. Анатомо-фізіологічні та функціональні особливості шлунково-кишкового тракту. Печінка та її роль у процесі здорового функціонування організму людини.	2	

3.	<p>Тема 3. Харчові волокна і мікрофлора кишечника. Поняття про харчові волокна. Властивості харчових волокон та їх різновиди. Роль харчових волокон у функціонуванні шлунково-кишкового тракту й організму в цілому. Взаємозв'язок між харчовими волокнами і мікрофлорою кишечника. Дисбактеріоз, причини його виникнення. Значення кишкової мікрофлори. Особливості мікрофлори залежно від якості продуктів харчування.</p>	2	
4.	<p>Тема 4. Рафіновані продукти харчування, їх дія. Поняття про рафінацію продуктів. Тлумачення слова “рафінований”. Вплив рафінованих продуктів на організм людини. Сутність механізму самозасвоєння продуктів.</p>	2	
5.	<p>Тема 5. Основні правила оздоровчого харчування. Фізіологічний вплив процесу пережовування їжі на травлення та життєдіяльність організму в цілому. Рекомендації щодо пережовування їжі. Харчовий лейкоцитоз як реакція імунної системи. Ферменти та їх роль для здорової життєдіяльності організму. Поняття про аутоліз. Вплив інгібіторів на процеси травлення. Процентне співвідношення термічно обробленої та сирої їжі. Кліматичні умови та їх вплив на рослини. Свідомість і процес засвоєння їжі. Способи приготування їжі з метою максимального збереження корисних речовин. Правила, яких слід дотримуватися, готуючи страви з овочів, плодів і ягід. Вживання солодощів. Продукти, вживання яких слід обмежити. Продукти, які мають бути основою оздоровчого харчування. Особливості вживання фруктів і ягід згідно з правилами оздоровчого харчування. Швидкість травлення як характеристика продуктів харчування.</p>	4	
6.	<p>Тема 6. Кількість їжі та режим харчування протягом дня. Особливості процесу насичення. Емність шлунка в нормі. Негативні зміни, до яких призводить розтягнення шлунка. Відмінність між апетитом і голодом. Ознаки насичення. Головні причини переїдання. Природні ритми і режим харчування. Вплив м'язової діяльності на процеси</p>	4	

	травлення і засвоєння їжі. Рекомендації щодо кількості прийомів їжі протягом дня.		
7.	Тема 7. Правила поєднання харчових продуктів за Г. Шелтоном. Фізіологічні особливості реакції організму при вживанні продуктів харчування у певній комбінації. Правила поєднання білкових продуктів. Правила поєднання крохмальних продуктів. Правила вживання соків, ягід та фруктів.	2	
8.	Тема 8. Харчування та ендоекологія. Причини, що зумовлюють необхідність очищення організму людини. Харчування як головний фактор забруднення людського організму. Ознаки забруднення й отруєння клітин організму. Вісцеральний жир та його вплив на здоров'я організму людини. Роль інтоксикації як першопричини захворювання. Роль шлунково-кишкового тракту у забезпеченні імунного захисту і здоров'я організму. Застуда з погляду ендоекології. Запор як фактор ризику. Головні причини запору. Апендикс та його роль у забезпеченні імунітету. Паразитарне ураження організму людини. Оздоровче харчування як один із найпотужніших протипаразитарних засобів. Труднощі, що виникають під час переходу на оздоровче харчування.	2	
9.	Тема 9. Вода і здоров'я людини. Значення води для життєдіяльності організму людини. Кількість та якість води, що міститься в організмі людини. Питний режим та якість води. Способи забезпечення організму водою високої якості.	2	

Плани семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Харчування як засіб оздоровлення	2
2.	Анатомо-фізіологічні аспекти функціонування травної системи	2
3.	Харчові волокна і мікрофлора кишечника	2
4.	Рафіновані продукти харчування, їх дія	2
5.	Основні правила оздоровчого харчування	4
6.	Кількість їжі та режим харчування протягом дня	4

7.	Правила поєднання харчових продуктів за Г. Шелтоном	2
8.	Харчування та ендоекологія	4
9.	Вода і здоров'я людини	2
	Усього годин	22

Самостійна робота студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Механізми оздоровчого чи руйнівного впливу харчування на здоров'я людини	4
2	Функції шлунково-кишкового тракту як залози внутрішньої секреції	4
3	Анатомо-фізіологічні та функціональні особливості шлунково-кишкового тракту	4
4	Печінка та її роль у процесі здорового функціонування організму людини	4
5	Дисбактеріоз, причини його виникнення	4
6	Значення кишкової мікрофлори	4
7	Вплив рафінованих продуктів на організм людини	4
8	Сутність механізму самозасвоєння продуктів	4
9	Ферменти та їх роль для здорової життєдіяльності організму	4
10	Співвідношення термічно обробленої та сирої їжі	4
11	Головні причини переїдання	4
12	Природні ритми і режим харчування	4
13.	Фізіологічні особливості реакції організму при вживанні продуктів харчування у певній комбінації	4
14.	Правила вживання соків, ягід та фруктів	4
15.	Харчування як головний фактор забруднення людського організму	4
16.	Труднощі, що виникають під час переходу на оздоровче харчування	4
17.	Значення води для життєдіяльності організму людини	4
18.	Питний режим та якість води	4
	Разом	72

Завдання для самостійної роботи студентів (ІНДЗ)

Оцінити власний рівень сформованості культури харчування

Для оцінки рівня сформованості культури харчування студентам пропонується проаналізувати свій раціон за такими показниками:

1) режим харчування (години прийому їжі);

- 2) кількість спожитої їжі (загальна та під час кожного прийому протягом доби);
- 3) якісний склад продуктів харчування (процентне співвідношення):
 - а) сирих природних продуктів;
 - б) термічно оброблених природних продуктів;
 - в) в'ялих, битих, недозрілих овочів і фруктів, учорашньої їжі, напівфабрикатів, рафінованих, консервованих, синтезованих продуктів, а також такої, що містить штучні барвники, консерванти, ароматизатори тощо;
 - г) їжі тваринного походження (м'ясо, риба, молоко, сир, яйця тощо);
 - д) характеристика індивідуальних уподобань щодо вибору тих чи інших продуктів чи страв;
- 4) харчування відповідно до пори року і продуктами, вирощеними в місцевості проживання;
- 5) дотримання правил поєднання продуктів харчування.
- 6) особливості прийому їжі (тривалість трапези, сервіровка столу, приймається їжа поспіхом чи спокійно, психоемоційний стан під час прийому їжі, кількість жувальних рухів на один ковтальний, зосередженість на процесі споживання їжі);
- 7) питний режим під час прийому їжі та протягом дня;
- 8) оцінка стану шлунково-кишкового тракту, функціональної дієздатності травної системи (наявність чи відсутність дискомфорту, больових відчуттів, розладів чи захворювань органів травлення; кількість випорожнень протягом доби, консистенція калових мас);
- 9) інші індивідуальні особливості харчування та функціонування травної системи;
- 10) висновки.

Контрольні питання

1. Завдяки яким чинникам харчування справляє оздоровчий або руйнівний вплив на здоров'я людини?
2. Що є найбільш важливою характеристикою продуктів харчування, якщо говорити про їжу як про ліки?
3. Яким чином смак і запах їжі впливають на людський організм?
4. Назвіть функції шлунково-кишкового тракту як залози внутрішньої секреції.
5. У чому полягає відмінність між біологічно активними речовинами продуктів природного походження і штучно виготовленими лікарськими препаратами?
6. Як працюють клапани-сфінктери в глотці, стравоході, між шлунком, дванадцятипалою і тонкою кишками, а також у тонкому кишечнику?
7. Яке кислотно-лужне середовище має бути в нормі в ротовій порожнині, шлунку, дванадцятипалій кишці, тонкому та товстому кишечнику?

8. У яких органах травної системи починають перетравлюватися або переважно перетравлюються вуглеводи, білки, жири, рослинна їжа?
9. Назвіть фізіологічні особливості технології травлення (заселеність мікрофлорою різних відділів ШКТ, витрати енергії для засвоєння поживних речовин, активність органів травної системи, особливості всмоктування поживних речовин та рідини, біоритмологічна активність органів травної системи протягом доби тощо).
10. Охарактеризуйте анатомо-фізіологічні та функціональні особливості товстого кишечника і печінки.
11. Дайте визначення харчовим волокнам. Які властивості мають харчові волокна? Назвіть різновиди харчових волокон.
12. У чому полягає користь харчових волокон для організму людини?
13. У яких продуктах містяться харчові волокна?
14. Розкрийте взаємозв'язок між харчовими волокнами та мікрофлорою кишечника.
15. Що таке дисбактеріоз? Назвіть головні чинники, які спричинюють дисбактеріоз.
16. Які продукти належать до рафінованих?
17. Що означає слово "рафінований"?
18. Що відбувається під час рафінації?
19. Який вплив справляє споживання рафінованих продуктів на організм людини?
20. Розкрийте сутність механізму самозасвоєння продуктів.
21. Обґрунтуйте необхідність ретельного пережовування їжі. Скільки жувальних рухів на один ковтальний передбачає оздоровче харчування? Які рекомендації щодо пережовування їжі надавали стародавні вчені? Чому особливо ретельно слід пережовувати страву, яка містить крохмаль?
22. З яких продуктів слід розпочинати трапезу згідно з правилами оздоровчого харчування? У чому полягає оздоровчий вплив сирої їжі?
23. Що таке харчовий лейкоцитоз? Як запобігти харчовому лейкоцитозу?
24. Що таке аутоліз? За яких умов процес аутолізу стає неможливим?
25. Яку роль відіграють ферменти в життєдіяльності організму?
26. Що таке інгібітори? Як інгібітори впливають на процеси травлення? Як запобігти шкідливому впливу інгібіторів?
27. Яким має бути процентне співвідношення сирої їжі й термічно обробленої?
28. Як термічна обробка впливає на якість їжі? Як оцінити ступінь готовності тушкованих чи варених овочів? У яких випадках термообробка може бути виправданою? Який спосіб приготування їжі дозволяє зберегти максимум корисних речовин?
29. Яких правил слід дотримуватися, готуючи страви з овочів, плодів і ягід?
30. Чому не бажано зловживати смаженою на олії їжею?

31. Як вживати солодощі, щоб мінімізувати їх шкідливий вплив?
32. Розкрийте сутність орторексії.
33. Як впливає психоемоційна активність людини на процеси приготування, споживання, засвоєння їжі?
34. Чому не слід вживати продукти, повноцінне перетравлення яких вимагає різних умов? Схарактеризуйте умови, за яких відбувається повноцінне травлення.
35. Яким чином їжа повинна відповідати клімату і навколишньому середовищу?
36. За яких обставин не слід приймати їжу?
37. Вживання яких продуктів слід обмежити, а краще зовсім виключити з раціону? Чому?
38. Які продукти мають бути основою оздоровчого харчування?
39. Розкрийте особливості вживання фруктів і ягід згідно з правилами оздоровчого харчування.
40. Розкрийте механізм виникнення відчуття насичення. Скільки минає часу від початку трапези до появи відчуття насичення?
41. Яка ємність шлунку в нормі? Скільки їжі слід спожити, щоб оптимально заповнити шлунок? До яких негативних змін призводить розтягнення шлунку?
42. Переїдання яких продуктів слід уникати? Назвіть головні причини переїдання. У чому полягає шкідливий вплив регулярного переповнення шлунку й збільшення його розміру? Який об'єм їжі можна спожити за один прийом для оптимального заповнення шлунку? Наведіть рекомендації фахівців щодо визначення об'єму спожитої за один прийом їжі, який не перевищував би природного об'єму нерозтягнутого шлунку?
43. Як впливає на відчуття насичення аромат страви?
44. У чому полягає відмінність між голодом і апетитом? Коли слід приймати їжу – за наявності відчуття голоду чи апетиту? Що таке гастроневроз, харчова наркоманія? Поясніть механізм виникнення харчової наркоманії? Як можна відрізнити голод від апетиту?
45. Чому варто культивувати думку, що в розумних межах малий піст є дуже корисним для здоров'я?
46. Яка має бути тривалість перерви між прийомами їжі? Від яких чинників вона залежить? Через який час звільняється шлунок у разі споживання м'яса, ковбас, м'ясних консервів, великої кількості їжі без дотримання правил правильного поєднання? Наведіть дані рентгенологічних досліджень щодо часу звільнення шлунку від його вмісту.
47. Скільки разів на день з погляду оздоровчого харчування рекомендується приймати їжу дорослій людині протягом дня?
48. Як інтенсивність м'язової діяльності впливає на процес травлення і засвоєння їжі? До яких наслідків може призвести систематичне вживання їжі безпосередньо перед фізичним навантаженням?

49. У який час протягом дня краще спожити найбільшу кількість їжі? Обґрунтуйте свою відповідь. Що рекомендують з цього приводу стародавні вчення та відомі фахівці?
50. Якого середовища для свого травлення потребують: а) крохмаль; б) білок?
51. З якими продуктами, згідно з теорією Г. Шелтона, краще поєднувати: а) білки; б) крохмалі? Скільки часу триває травлення добре зволоженого слиною крохмалю?
52. Як впливає на процес травлення наявність в їжі надмірної кількості жиру? Яким чином можна усунути негативну дію жирів?
53. Розкрийте особливості травлення цукру, сиропів, солодких фруктів, меду.
54. Як впливають на процес засвоєння крохмалю: а) цукор; б) кислоти, які містяться в ягодах і фруктах?
55. Як згідно з рекомендаціями Г. Шелтона слід вживати: а) дині; б) молоко; в) солодкі і дуже кислі фрукти; г) десерти (тістечка, пиріжки, морозиво, солодкі фрукти, солодкі напої, коктейлі тощо)?
56. Яке значення має вода для життєдіяльності людського організму?
57. Назвіть головний чинник, що зумовлює оздоровчий та лікувальний вплив води.
58. Що являє собою структурована вода? Де в природі знаходиться структурована вода? Назвіть способи забезпечення організму людини структурованою водою високої якості?
59. Посуд з яких матеріалів здатен найкраще зберігати природні властивості води?
60. Які особливості мають дистильована, м'яка, тверда та дощова вода? Як вони впливають на здоров'я людини?
61. Наведіть та прокоментуйте рекомендації фахівців щодо особливостей питного режиму.
62. У чому полягає оздоровчий вплив талої води?
63. Поясніть механізм процесу очищення води під час заморожування. Як приготувати талу воду в домашніх умовах?
64. Які причини зумовлюють необхідність очищення організму людини?
65. Назвіть головний фактор забруднення людського організму. Яка найперша ознака забруднення й отруєння клітин організму?
66. Скільки ступенів забруднення організму розрізняють фахівці? Схарактеризуйте їх.
67. У чому полягає роль інтоксикації як першопричини захворювання?
68. Яку роль відіграє шлунково-кишковий тракт і, зокрема, товстий кишечник у підтримці здоров'я організму?
69. Що таке застуда з погляду ендоекології?
70. Чому запор є одним із факторів ризику? Назвіть головні причини запору.
71. Яку роль в організмі людини виконує апендикс?

72. Чи існує взаємозв'язок між екологією внутрішнього середовища організму та його паразитарним ураженням? Обґрунтуйте свою відповідь.
73. У чому полягає небезпека паразитарного ураження організму людини?
74. Назвіть ознаки паразитарного забруднення організму.
75. Чому правильне харчування вважається одним із найпотужніших протипаразитарних засобів?
76. Розкрийте сутність та особливості протипаразитарного харчування.
77. Які труднощі можуть виникнути під час переходу на оздоровче харчування?
78. Наведіть рекомендації фахівців щодо перехідного періоду.

Тестові завдання

1. Харчування як засіб оздоровлення

1. **Найважливішою характеристикою їжі як природних ліків є:** а) співвідношення білків, жирів та вуглеводів; б) інформаційно-енергетична цінність; в) калорійність; г) особливість термічної обробки.
2. **Найцінніші вітаміни, мікроелементи, біологічно активні речовини (а також інформацію, енергію та речовину) містять:** а) штучні вітаміни та препарати; б) рафіновані продукти; в) продукти природного походження; г) усі відповіді правильні.
3. **Вплив продуктів харчування на організм людини визначають:** а) смак, запах та консистенція; б) калорійність; в) вітамінний та мінеральний склад; г) інформація; д) усі зазначені чинники.
4. **З погляду оздоровчого харчування:** а) їжа має бути смачною; б) продукти не повинні містити інформації; в) екзотичні продукти слід вживати щодня; г) учорашно їжу слід розігріти.
5. **З погляду оздоровлення їжу рослинного походження можна розглядати як:** а) найкращий засіб для забезпечення організму необхідною кількістю калорій; б) чинник виникнення дисбактеріозу; в) необхідну біологічно-активну добавку; г) концентрат інформації, яка записується на її структурах із навколишнього середовища і справляє регуляторний вплив на організм.
6. **Залежно від якості продуктів, які надходять до шлунково-кишкового тракту, виникає:** а) процес інактивації інгібіторів; б) потік гормонів, які контролюють тільки функції травлення; в) потік гормонів, які контролюють не тільки функції травлення, а й найважливіші ендокринні та метаболічні функції організму в цілому; г) потреба у засвоєнні грубих харчових волокон.
7. **Шлунково-кишковий тракт можна розглядати як:** а) ділянку, де відбувається рафінізації продуктів; б) залозу внутрішньої секреції; в) систему, де відсутній імунний захист; г) місце перетворення грубих харчових волокон у ніжні; д) усі відповіді правильні.
8. **Смак їжі:** а) дозволяє запобігти харчовому лейкоцитозу; б) посилює аутоліз; в) тонізує або пригнічує діяльність організму залежно від індивідуальної конституції та сезонів року; г) не впливає на процеси травлення та оздоровлення людини.

2. Анатомо-фізіологічні аспекти функціонування травної системи

1. **Активність товстого кишечника і найбільш сприятливіший час для його очищення припадає переважно на:** а) ранок з 5 до 7 години; б) ранок з 8 до 10 години; в) обідню пору з 12 до 15 години; г) вечір з 19 до 21 години.

2. **Білки перетравлюються переважно у:** а) ротовій порожнині; б) шлунку; в) дванадцятипалій кишці; г) товстому кишечнику.
3. **Вітаміни та ферменти:** а) необхідні для засвоєння харчових речовин; б) уповільнюють процеси метаболізму; в) регулюють обмін речовин; г) є будівельним матеріалом для організму.
4. **Мікрофлора ШКТ зосереджена здебільш у:** а) ротовій порожнині; б) шлунку; в) тонкому кишечнику; г) дванадцятипалій кишці; д) товстому кишечнику.
5. **Між шлунком, дванадцятипалою і тонкою кишками відкриття клапанів здійснюється:** а) під тиском харчової маси; б) автоматично; в) залежно від зміни рН.
6. **Одна з функцій товстого кишечника:** а) фільтрація крові; б) підтримання слабо лужного середовища; в) теплоутворення; г) перетравлення білків.
7. **Довжина товстого кишечника близько (м):** а) 1; б) 2; в) 3; г) 4;
8. **У нормі кислотно-лужне середовище в дванадцятипалій кишці:** а) слаболужне; б) слабокисле; в) лужне; г) кисле.
9. **Для нормальної роботи товстого кишечника необхідні:** а) слаболужне середовище; б) слабокисле середовище; в) харчові волокна; г) рафіновані продукти.
10. **Жири перетравлюються переважно у:** а) ротовій порожнині; б) шлунку; в) дванадцятипалій кишці; г) товстому кишечнику.
11. **Вітаміни:** а) є джерелом енергії; б) містять калорії; в) беруть участь в усіх біохімічних процесах; г) входять до складу ферментів; д) слугують каталізаторами реакцій; е) підвищують опірність організму.
12. **У нормі залишки їжі в товстому кишечнику затримується до:** а) 4–5; б) 6–7; в) 8–12; г) 13–17; д) 18–20 годин.
13. **У глотці і стравоході під час проходження їжі до шлунку клапани відкриваються:** а) під тиском харчової маси; б) автоматично; в) залежно від зміни рН.
14. **Починаючи з тонкої кишки клапани відкриваються:** а) під тиском харчової маси; б) автоматично; в) залежно від зміни рН.

3. Харчові волокна і мікрофлора кишечника

1. **Харчові волокна:** а) сприяють кращому засвоєнню вітамінів; б) очищують організм; в) є джерелом харчування патогенної мікрофлори; г) сприяють зниженню глікемічного індексу.
2. **Харчові волокна – це:** а) складні вуглеводи; б) клітковина, пектин; в) речовини, що містяться в овочах, фруктах, оболонках зернових; г) “баластні речовини”; д) усі відповіді правильні.
3. **Нижні харчові волокна містять:** а) м’ясо риби та птиці; б) картопля, яблука, абрикоси; в) рафіновані продукти; г) морква, буряк, капуста та ін.; д) усі відповіді правильні.
4. **Очищення кишечника харчовими волокнами здійснюється:** а) в результаті засвоєння грубої клітковини; б) механічно; в) завдяки абсорбції токсинів; г) усі відповіді правильні.
5. **Властивостями харчових волокон є:** а) гігроскопічність; б) здатність утримувати воду; в) благотворний вплив на формування харчової грудки; г) здатність створювати потрібну консистенцію, масу та електролітний склад фекалій; д) усі відповіді правильні.
6. **Харчові волокна:** а) гальмують проходження харчової грудки по кишечнику; б) створюють відчуття насиченості; в) стимулюють перистальтику кишечника і жовчовиділення; г) усі відповіді правильні.
7. **Відсутність харчових волокон у дієті:** а) є однією з вимог оздоровчого харчування; б) провокує розвиток дисбактеріозу; в) є однією з причин раку товстої кишки; г) зменшує ризик захворювань.

8. **Найбільше харчових волокон містять:** а) борошно найвищого ґатунку; б) овочі; в) вироби з м'яса; г) сік з овочів та фруктів без м'якоті.
9. **Грубі харчові волокна містять:** а) яловичина та свинина; б) картопля, яблука, абрикоси та інші подібні продукти; в) оболонки зернових; г) морква, буряк, капуста та ін.; д) усі відповіді правильні.
10. **Грубі харчові волокна:** а) перетравлюються в шлунку; б) не перетравлюються в шлунково-кишковому тракті; в) є важливим джерелом харчування симбіотичної мікрофлори; г) перетравлюються в тонкому кишечнику.
11. **Зміну корисної мікрофлори на патогенну спричинюють:** а) харчування переважно рафінованими продуктами, а також жирною їжею з малою кількістю овочів, зелені, фруктів і надмірним споживанням тваринних білків та крохмалів; б) вживання продуктів, що містять як ніжні, так і грубі харчові волокна; в) малорухливий спосіб життя; г) безпідставне вживання ліків, особливо антибіотиків.
12. **Клітковина:** а) уповільнює проходження харчової грудки по кишечнику; б) сприяє руховій активності шлунково-кишкового тракту; в) нормалізує швидкість усмоктування харчових речовин у тонкому кишечнику; г) здійснює протизапальну й антиоксидантну дію; д) усі відповіді правильні.
13. **1 кг капусти або 1,5 кг кабачків чи яблук містять клітковини близько (г):**
а) 10-15; б) 20; в) 30; г) 40; д) 80.
14. **У нормі щоденно слід вживати клітковини близько (г):**
а) 30-50; б) 10-20; в) 60-80; г) 90-120.
15. **Корисну мікрофлору кишечника:** а) можна розглядати як самостійну залозу; б) живлять рафіновані продукти; в) знищують грубі харчові волокна; г) формують, вживаючи тваринні білки; д) усі відповіді правильні.
16. **Дисбактеріоз – це:** а) взаємовигідні відносини між організмом людини і бактеріями кишечника; б) процес формування нормальної мікрофлори; в) захворювання, що ослаблює імунітет; г) зміна нормальної мікрофлори на патогенну.
17. **Очищенню шлунково-кишкового тракту сприяє споживання:** а) меду; б) консервів; в) трав'яного чаю; г) сирих овочів та фруктів.
18. **Вага кишкової флори досягає (кг):** а) 0,5; б) 1; в) 1,5; г) 2.
19. **Сирі морква, яблуко, буряк чи капуста в шлунку і кишечнику набухають:**
а) вчетверо; б) удвічі; в) утричі; г) вп'ятеро.
20. **Пшеничні висівки здатні утримати води більше від своєї маси:** а) вчетверо; б) удвічі; в) утричі; г) вп'ятеро.
21. **Харчові волокна є:** а) чинником, що сприяє розвитку дисбактеріозу; б) складовою рафінованих продуктів; в) джерелом харчування патогенної мікрофлори; г) каркасом рослин, подібно до того, як скелет є каркасом для тварин.
22. **Роль специфічного буфера, який охороняє внутрішнє середовище організму від зовнішніх біохімічних впливів виконує:** а) дисбактеріоз; б) аутоліз; в) бактеріальна флора; г) лейкоцитоз; д) усі відповіді правильні.
23. **Згідно із дослідженнями О.М. Уголева, безмікробні тварини:** а) мають кращий імунітет; б) повинні бути схарактеризовані як неповноцінні; в) довше живуть; г) краще розщеплюють крохмалі.
24. **Бактеріальну флору, яка забезпечує руйнування надлишкових компонентів їжі і утворення продуктів, яких бракує О.М. Уголев назвав:** а) дисбактеріозом; б) трофічним гомеостазом або трофостатом; в) фізіологічною; г) патогенною; д) повноцінною.
25. **Глікемічний індекс є показником:** а) швидкості засвоєння вуглеводів; б) впливу продуктів харчування на рівень цукру в крові після їх вживання; в) зміни формули крові; г) аутолізу.

26. **Високий глікемічний індекс мають:** а) овочі; б) висівки; в) молочні продукти; г) цукор і продукти виготовлені на його основі; д) солодкі ягоди, фрукти, мед.
27. **Зниженню глікемічного індексу сприяє наявність у продуктах:** а) харчових волокон; б) цукру; в) крохмалю; г) вітамінів; д) інформації.

4. Рафіновані продукти харчування, їх дія

- До рафінованих продуктів належать:** а) цукор, біле борошно й вироби з них; б) тушковані овочі, фрукти, зелень; в) молоко, сир, олія, маргарин.
- Слово “рафінований” означає:** а) синтезований; б) консервований; в) термічно оброблений; г) очищений, витончений.
- Надмірне вживання рафінованих продуктів:** а) змінює нормальну мікрофлору кишечника на патогенну; б) є причиною застою калових мас і самоотруєння організму; в) травмує епітелій шлунку і кишечника грубими волокнами; г) стимулює перистальтику кишечника.
- Під час засвоєння рафінованих продуктів:** а) оздоровлюється ШКТ; б) організм змушений віддавати з крові і тканин власні вітаміни та мікроелементи, які мають забезпечити складні процеси хімічних перетворень; в) зміцнюється імунітет; г) очищується печінка та нирки.
- Рафінізація продуктів харчування – це:** а) процес штучного синтезування їжі; б) консервація; в) термічна обробка продуктів харчування; г) видалення певних речовин з цілісного продукту.
- Скоринка картоплі і тонкий шар під нею, як і оболонки зернових, містять:** а) важкі метали; б) інгібітори; в) ферменти; г) речовини, що викликають лейкоцитоз; д) усі зазначені речовини.
- Процес рафінізації супроводжується:** а) поєднанням біологічно активних речовин різних продуктів з метою їх кращого засвоєння; б) активізацією бактерицидних властивостей їжі; в) збагаченням продуктів харчовими волокнами; г) видаленням таких компонентів, як вітаміни, мікроелементи, клітковина, пектини, солі, ферменти, рослинні гормони та інші біорегулятори.
- Вживання рафінованих продуктів:** а) нерівномірно навантажує травну систему; б) необхідне для здоров'я; в) благотворно впливає на формування харчової грудки; г) спричинює застій калових мас і самоотруєння організму.
- Процес глікації пов'язаний із:** а) швидкістю розщеплення глікогену; б) зниженням рівня цукру в крові; в) активізацією функцій ендотелію судин та калогенових волокон шкіри; г) збільшенням працездатності скелетних м'язів; д) правильна відповідь відсутня.
- Сутність глікації полягає у:** а) підвищеній здатності клітин утримувати воду; б) осіданні простих цукрів на молекулах білка; в) активізації утворення нових калогенових волокон; г) покращення кольору шкіри; д) усі відповіді правильні.
- Наслідками глікації є:** а) втрата еластичності шкіри; б) покращення капілярного кровообігу; в) поява пігментних плям на шкірі; г) прискорення процесів старіння; д) усі відповіді правильні.

5. Основні правила оздоровчого харчування

- Засвоюються в тонкому кишечнику, а в порожньому шлунку затримуються лише на кілька хвилин:** а) зернові; б) овочі; в) фрукти і ягоди; г) бобові.
- Лейкоцитоз посилює:** а) свіжа сира рослинна їжа; б) їжа, що має лужну реакцію; в) свіжий сік; г) варена їжа.
- Не слід приймати їжу під час:** а) болю чи дискомфорту; б) розумового перенапруження; в) нездужання; г) підвищеній температурі тіла; д) усі відповіді правильні.

4. **З метою створення сприятливих умов для травлення розпочинати їсти слід із:**
а) сирих продуктів (фруктів, овочів, салатів); б) гарячих блюд; в) холодних закусок;
г) продуктів, що містять крохмаль.
5. **Кулінарна обробка продуктів:** а) знищує шкідливі речовини у їжі; б) змінює смакові та інші якості їжі і за певних умов може бути необхідною; в) певною мірою шкодить організму; г) допомагає кращому засвоєнню харчових інгредієнтів.
6. **Харчовий лейкоцитоз – це:** а) зосередження лейкоцитів в органах дихання; б) зосередження лейкоцитів у стінках кишечника, готових нейтралізувати можливий шкідливий вплив харчових речовин; в) мобілізація лейкоцитів для кращого засвоєння харчових речовин.
7. **Реакція лейкоцитозу свідчить, що організм людини:** а) здатен перетравлювати тваринні білки; б) має сильний імунітет; в) краще пристосований до вживання сирової їжі; г) усі відповіді правильні.
8. **Харчовий лейкоцитоз є:** а) важливим чинником здоров'я; б) одним із чинників захворювань; в) реакцією імунного захисту.
9. **До продуктів, що для свого засвоєння майже не вимагають від організму зусиль належить:** а) шойновиготовлений натуральний сік; б) каша; в) молоко; г) м'ясо; д) салат.
10. **Згідно з правилами оздоровчого харчування кількість жувальних рухів на один ковтальний має становити не менше ніж:** а) 15-20; б) 30-40; в) 50-90; г) 100-150.
11. **Аутоліз – це:** а) розщеплення клітин власними ферментами; б) розщеплення клітковини мікрофлорою; в) інактивація інгібіторів під час приготування їжі; г) зосередження лейкоцитів в органах травлення.
12. **З погляду оздоровчого харчування найбільш шкідливими продуктами є:** а) злаки; б) зелень; в) рафіновані; г) копченості; д) термічно оброблені овочі; е) консервовані; ж) синтезовані.
13. **Згідно з правилами оздоровчого харчування продукти рослинного походження мають бути вирощені від місця проживання в радіусі не більше:** а) 50 км; б) 300 км; в) 800 км; г) 1200 км.
14. **До продуктів, що для свого засвоєння вимагають найбільших зусиль від організму, належать:** а) салати; б) каші; в) кисломолочні продукти; г) м'ясні консерви; д) горіхи та насіння.
15. **Оздоровче харчування передбачає:** а) споживання їжі з метою нейтралізації негативних емоцій (ненависті, гніву тощо); б) додавання до їжі штучних вітамінів; в) прийом їжі в доброму гуморі; г) вживання великої кількості білків.
16. **В оздоровчому харчуванні важливо:** а) не зловживати жареною на олії їжею; б) готувати страву безпосередньо перед вживанням; в) запити їжу водою чи іншими напоями; г) усі відповіді правильні.
17. **Солодощі завдадуть меншої шкоди, якщо спожити їх:** а) після приймання їжі разом з виробами з борошна; б) як окремий прийом їжі у поєднанні із сирими фруктами і/або ягодами; в) через 1,5-2 години після приймання їжі.
18. **Згідно з правилами оздоровчого харчування процентне співвідношення сирової їжі і термічно обробленої має бути приблизно:** а) 50% сирової і 50% термічно обробленої; б) 20-40% у сирому вигляді і 60-80% термічно обробленої; в) 60-80% у сирому вигляді і 20-40% термічно обробленої.
19. **Згідно з правилами оздоровчого харчування важливо:** а) менше вживати різних продуктів за один прийом; б) їсти сидячи; в) одночасно вживати продукти, повноцінне перетравлення яких вимагає різних умов; г) усі відповіді правильні.
20. **Слина містить фермент, який уже в ротовій порожнині починає травлення:** а) білків; б) складних вуглеводів; в) жирів.

21. **Особливо ретельно слід пережовувати їжу, яка містить:** а) білок; б) крохмаль; в) жир.
22. **Процес аутолізу стає неможливим, якщо сирі продукти нагріти до температури вище ніж:** а) 40 °С; б) 54 °С; в) 62 °С; г) 86 °С; д) 100 °С.
23. **Згідно з правилами оздоровчого харчування трапезу слід розпочинати з:** а) каші; б) салату; в) хліба; г) супу; д) молока.
24. **В оздоровчому харчуванні не рекомендується:** а) зловживати екзотичними продуктами; б) пити під час їжі; в) споживати фрукти і ягоди за 20-30 хвилин до основного прийому їжі; г) один день на тиждень не вживати їжі.
25. **Термічна обробка продуктів:** а) порушує структуру складних вуглеводів; б) спричинює втрату бактерицидних і протизапальних властивостей їжі; в) позбавляє їх здатності дезінфікувати ротову порожнину; г) усі відповіді правильні.
26. **Соковиті ягоди і фрукти слід вживати:** а) за 20-30 хвилин до приймання їжі; б) одразу після приймання їжі; в) через 20-30 хвилин після їди; г) як окремий прийом їжі.
27. **Перетравлення крохмалю починається у:** а) ротовій порожнині; б) шлунку; в) дванадцятипалій кишці; г) товстому кишечнику.
28. **Про готовність тушкованих чи варених овочів свідчить:** а) незначне хрумтіння під час їх пережовування; б) поява хрумкої скоринки коричневого кольору; в) легке їх пережовування; г) утворення канцерогенних речовин.
29. **Максимум корисних речовин зберігається, якщо їжу:** а) варити; б) тушкувати; в) смажити; г) коптити; д) готувати на пару.
30. **Оздоровче харчування передбачає:** а) знаходження у вертикальному положенні протягом 1,5-2 годин після їди; б) один день на тиждень зовсім не вживати їжі; в) вживання їжі дорослою людиною частіше трьох разів на день; г) усі відповіді правильні.
31. **Свідченням того, що в кров надходять не поживні речовини, а отрути може бути:** а) затримка залишків їжі в товстому кишечнику до 18-20 годин; б) лужне середовище у дванадцятипалій кишці; в) на 1,5-2 °С вища за температуру тіла температура в товстому кишечнику; г) віддалений у часі дискомфорт, проявом якого є незначний метеоризм.
32. **Вживання близько 50 г копченої ковбаси:** а) є однією з умов оздоровчого харчування; б) є корисним для спортсменів; в) завдає організму такої самої шкоди, як і викурена пачка цигарок; г) попереджає дисбактеріоз.
33. **У нормі за добу з кишечника виділяється газів близько (л):** а) 0,1-0,3; б) 0,5-2; в) 3-4; г) 5-6; д) 8-12.
34. **Гази у кишечнику:** а) виконують транспортну роль; б) сприяють підніманню і просуванню харчової грудки з нижнього кінця висхідного відділу товстого кишечника до низхідного відділу; в) здатні всмоктуватися на 80-85 %; г) усі відповіді правильні.
35. **К. Ніші рекомендував вживати сирих продуктів більше, ніж термооброблених у:** а) 1,5 рази; б) 2 рази; в) 3 рази; г) 4 рази.
36. **Випита рідина під час або після трапези:** а) розбавить шлунковий сік і покращить процес травлення; б) сприятиме кращому насиченню; в) змиє поживні речовини повз ділянки їх засвоєння; г) розбавить шлунковий сік, послабить його дію і загальмує швидкість травлення.
37. **Відпочинок у горизонтальному положенні відразу після прийому їжі:** а) є корисним для здоров'я; б) сприяє кращому травленню й засвоєнню їжі; в) зміщує повітряний міхур і спричинює потрапляння їжі до стравоходу, викликаючи його запалення та печію; г) може призвести до серйозних захворювань.

38. **Їжа краще засвоюється і менше утворює шлаків, якщо вона:** а) містить багато білків; б) термічно оброблена; в) рафінована; г) швидко перетравлюється; д) усі відповіді правильні.
39. **Для здоров'я важливіше:** а) уникати шкідливих продуктів, ніж додавати корисних; б) додавати корисних продуктів, ніж уникати шкідливих.
40. **Фрукти і ягоди краще вживати:** а) увечері; б) у першій половині дня; в) після обіду як десерт; г) після сніданку.
41. **Найважливішою характеристикою їжі з погляду її впливу на здоров'я є:** а) калорійність; б) пропорція білків, жирів та вуглеводів; в) швидкість травлення; г) консистенція; д) усі відповіді правильні.
42. **Продукти з негативною калорійністю:** а) корисні; б) шкідливі; в) необхідні.
43. **До продуктів з негативною калорійністю належать:** а) злаки; б) фрукти; в) овочі; г) м'ясні консерви; д) горіхи та насіння.
44. **Процес пережовування їжі стимулює:** а) перистальтику кишечника; б) виділення слини; в) очищення крові; г) усі відповіді правильні.

6. Кількість їжі та режим харчування протягом дня

1. **Від початку трапези до моменту насичення проходить не менше ніж:** а) 10-15 хв; б) 20-30 хв; в) 35-40 хвилин.
2. **Завершити трапезу слід з появою:** а) перших ознак насичення; б) легкої важкості в шлунку; в) відчуття повного насичення; г) відчуття повного шлунка.
3. **Ємність шлунку в нормі становить близько:** а) 1,5 л; б) 2 л; в) 3 л; г) 5 л.
4. **Перед фізичним тренуванням їжу слід вживати не менше ніж за:** а) 20-40 хв; б) 45-60 хв; в) 1,5-2 години.
5. **Шлунок оптимально заповнюється, якщо за один прийом споживати їжі близько:** а) 300 г; б) 600-800 г; в) 400 г; г) 1200-1500 г.
6. **Г.С. Шаталова вважає, що об'єм спожитої за один прийом їжі не повинен перевищувати:** а) 150-200 см³; б) 350-400 см³; в) 250-350 см³; г) 450-500 см³.
7. **Однією з головних причин переїдання є:** а) погодно-кліматичні умови; б) споживання їжі, якій бракує вітамінів та інших біологічно активних речовин; в) індивідуальні особливості травної системи; г) усі відповіді правильні.
8. **Слід остерігатися переїдання:** а) рафінованих та консервованих продуктів; б) злакових та бобових; в) свіжих фруктів; г) продуктів, що містять жир; д) будь-якої їжі.
9. **Систематичне вживання їжі безпосередньо перед фізичним навантаженням:** а) є важливим для повноцінного тренування; б) сприяє рівномірному навантаженню травної системи й опорно-рухового апарату; в) може спричинити не тільки функціональні, а й органічні порушення травної системи; г) можна розглядати як засіб тренування ШКТ.
10. **Приймати їжу необхідно:** а) за наявності збудження системи травлення, яке зумовлене смаком, виглядом, запахом, приправою, встановленим часом або навіть однією думкою про їжу; б) за наявності відчуття голоду; в) за наявності апетиту; г) усі відповіді правильні.
11. **Помірне фізичне навантаження після їжі, як-от спокійна ходьба:** а) посилює перистальтику шлунка, стимулює соковиділення, що позитивно впливає на процес травлення; б) сповільнює шлункову секрецію; в) гальмує перистальтику шлунка; г) порушує процеси травлення.
12. **Під час потужного фізичного навантаження їжа:** а) посилює перистальтику шлунка; б) активізує шлункову секрецію; в) повноцінно не перетравлюється і не засвоюється; г) краще перетравлюється і засвоюється.
13. **Найбільшу кількість їжі протягом дня краще спожити:** а) рано вранці; б) увечері; в) ближче до обідньої пори; г) відразу після виснажного фізичного тренування; д) безпосередньо перед фізичним навантаженням.

14. З погляду валеології харчування дорослої людини має бути не частіше: а) одного разу на день; б) 2-3 разів на день; в) 4-5 разів на день; г) 6 разів на день.

15. Переповнення шлунку і збільшення його розміру через надмірне харчування може стати причиною: а) ускладнення роботи серця, печінки, діафрагми, легень, тонкого і товстого кишечника; б) опускання шлунку і органів малого тазу; в) спотворення нормальних фізіологічних процесів в організмі; г) усі відповіді правильні.

16. Своєрідний тест, який дозволяє відрізнити голод від апетиту характеризується тим, що голодна людина: а) може з'їсти з насолодою суху скоринку хліба; б) перебуває в стані хронічного гастроневрозу; в) має перезбудження смакових рецепторів; г) здатна насолоджуватися лише їжею з приправами, спеціями, прянощами.

17. Для перетравлення їжі (за умов, якщо вона природна, переважно рослинного походження, правильно приготована і спожита в помірній кількості) шлунок потребує не менше (годин):

а) 2; б) 3; в) 4; г) 5; г) 6.

18. У разі споживання м'яса, ковбас, м'ясних консервів, великої кількості їжі без дотримання правил правильного поєднання продуктів шлунок звільняється через (годин):

а) 4-5; б) 6-7; в) 8-12; г) 15-17; д) 18-20.

19. Згідно з біоритмами активність шлунку припадає на:

а) ранкові години; б) обідню пору; в) вечір.

20. Згідно з біоритмами активність тонкого кишечника припадає на:

а) ранкові години; б) обідню пору; в) вечір.

21. Одним із головних чинників, що спричинює нежить, є: а) надмірне вживання крохмальної їжі, виробів з білого борошна, морозива, блюд з картоплі, молочних продуктів, цукру без належного вітамінного забезпечення; б) вживання талої води; в) споживання сирих продуктів у 3 рази більше, ніж термооброблених; г) кисле середовище в шлунку під час перетравлення білкової їжі.

22. Нестача вітамінів та ферментів в їжі: а) призводить до того, що частина їжі може не засвоїтися; б) викликає утворення слизу в організмі; в) може стати причиною виникнення застуди, висипань і гнійників на шкірі, запорів; г) усі відповіді правильні.

23. Рентгенологічно з'ясовано, що після їди шлунок звільняється від вмісту в середньому через (годин): а) 2-3; б) 3,5-4,5; в) 5,5-6,5; г) 8-10; д) 12-15.

24. Згідно з правилами оздоровчого харчування перерва між прийомами їжі має бути не менше ніж (годин): а) 2; б) 3; в) 4; г) 5; г) 6; д) 8.

25. На думку Шелтона їсти мало, але часто є: а) важливим чинником здоров'я; б) помилкою.

26. Шелтон наголошував, що: а) процес травлення відбувається не тільки на хімічному, а й на механічному рівні; б) шлунок – це м'язовий мішок, який перемішує і перетирає їжу; в) їжа перетравлюється краще, якщо їсти часто і маленькими порціями; г) якісне перетирання стає неможливим, якщо їжа надходить маленькими порціями.

27. Харчова наркоманія – це: а) нав'язливий стан, за якого турбота про здорове харчування стає манією; б) насолода смаком; в) стан, за якого їжа використовується не для потреб фізичного тіла, а для подолання різних емоцій, страхів чи отримання насолоди; г) усі відповіді правильні.

28. За харчової наркоманії їжа: а) діє як антидепресант; б) потрібна організму не як матеріал пластичного забезпечення, а як засіб врівноваження психофізіологічних процесів через посередництво смакових рецепторів; в) стає звичним способом зняття психоемоційної напруги, яка виникає через брак інформації, емоцій, задоволень; г) стає

засобом “вирішення” найрізноманітніших соціальних чи особистісних проблем; д) усі відповіді правильні.

29. **На думку деяких фахівців, єдиний сигнал, який надсилає організм, коли йому справді потрібна їжа, і яким слід керуватися людині, яка хоче бути здоровою – це:** а) стан хронічного гастроневрозу; б) збудження системи травлення, зумовлене смаком, виглядом, запахом, приправою, встановленим часом або навіть однією думкою про їжу; в) перезбудження смакових рецепторів; г) поява легкого відчуття слабкості в тілі.

30. **Важливим чинником, який впливає на відчуття насичення, є:** а) харчовий лейкоцитоз; б) аромат їжі; в) рівень рН крові; г) процес аутолізу; д) усі відповіді правильні.

31. **Одним із природних методів контролю апетиту, який сприяє зменшенню кількості спожитої їжі і позбавляє звички “заїдати” тривогу та неприємності є:** а) насолода запахом їжі; б) виконання фізичних вправ перед прийомом їжі; в) швидке споживання їжі; г) трапеза стоячи; д) входження у стан гастроневрозу.

32. **Однією з причин переїдання ввечері є втрата керівних позицій частини свідомості:**

а) раціональної; б) емоційної.

33. **Увечері провідну роль відіграє частина свідомості, яка й змушує людину об’їдатися, навіть не усвідомлюючи цього:** а) раціональна; б) емоційна.

34. **Пізня вечеря:** а) збільшує секрецію мелатоніну, що прискорює процеси старіння; б) зменшує секрецію мелатоніну; в) змушує підшлункову залозу виробляти інсулін; г) правильна відповідь відсутня.

35. **Інсулін:** а) сприяє секреції мелатоніну; б) повноцінно виконує свої функції за наявності мелатоніну; в) гальмує секрецію мелатоніну вночі, що негативно впливає на організм; г) синтезується підшлунковою залозою тільки вночі.

36. **Інсулін – гормон:** а) денний; б) нічний.

37. **Мелатонін – гормон:** а) денний; б) нічний.

38. **Мелатонін:** а) регулює діяльність ендокринної системи, кров’яний тиск, періодичність сну; б) керує сезонними ритмами; в) уповільнює процеси старіння; г) підвищує ефективність функціонування імунної системи; д) має антиоксидантні властивості; е) впливає на процеси адаптації у випадках зміни часових поясів; є) бере участь в регуляції функцій шлунково-кишкового тракту і діяльності клітин головного мозку; ж) усі відповіді правильні.

7. Правила поєднання харчових продуктів за Г. Шелтоном

1. **Згідно з теорією Г. Шелтона продукти, що містять переважно білок, добре поєднуються з:**

а) цукром; б) ягодами та фруктами; в) крохмалем; г) некрохмальними овочами; д) горіхами і насінням.

2. **Теорія Г. Шелтона – це:**

а) правила поєднання продуктів харчування; б) рекомендації щодо харчування спортсменів; в) лікування хвороб певною дієтою; г) очищення організму шляхом дієтотерапії.

3. **Крохмаль для свого травлення потребує:**

а) кислого середовища; б) лужного середовища; в) нейтрального середовища.

4. **Білок для свого травлення потребує:**

а) кислого середовища; б) лужного середовища; в) нейтрального середовища.

5. **Цукор, сиропи, солодкі фрукти, мед і т.п.:** а) перетравлюються в роті; б) перетравлюються в шлунку; в) спожиті натще довго не затримуються в шлунку і швидко потрапляють до кишечника; г) з іншими продуктами (білками, крохмалю) надовго затримуються в шлунку, піддаються ферментації, бродінню з виділенням газів.

6. **Наявність в їжі жиру:** а) прискорює процес травлення; б) стимулює травлення білкової їжі; в) гальмує процес травлення; г) збільшує ризик утворення токсинів; д) збільшує кількість пепсину і концентрацію соляної кислоти в шлунку.
7. **Пом'якшити і навіть повністю усунути негативну дію жирів можна шляхом споживання великої кількості:** а) білків; б) крохмалів; в) солодоців; г) меду; д) некрохмальних, зелених овочів.
8. **Цукор, що є в пиріжках чи булочках:** а) не дозволить повноцінно засвоїтися крохмалю; б) допомагає перетравленню крохмалю; в) гальмує виділення слини; г) стимулює виділення слини з птіаліном.
9. **Кислоти, які містяться у кислих ягодах і фруктах:** а) сприяють травленню крохмалю; б) припиняють травлення крохмалю; в) руйнують птіалін слини; г) сприяють перетравлюванню білків.
10. **Згідно з рекомендаціями Г. Шелтона дині та молоко слід вживати:** а) після білкових продуктів; б) окремо від інших продуктів; в) безпосередньо перед прийомом їжі; г) разом із крохмальною їжею.
11. **Згідно з теорією Г. Шелтона десерти (тістечка, пиріжки, морозиво, солодкі фрукти, солодкі напої, коктейлі тощо):** а) погано поєднуються майже з усіма видами їжі; б) слід спожити окремо від інших продуктів; в) треба з'їсти перед прийомом їжі; г) не несуть корисного навантаження і тому вживати їх не бажано.
12. **Якщо ви мусите з'їсти шматок пирога, Г. Шелтон радить їсти його з:** а) білковими продуктами; б) великою кількістю салату із сирих овочів і нічого більше, а потім пропустити наступний прийом їжі; в) молоком; г) компотом, чаєм чи іншою рідиною.
13. **Згідно з теорією Г. Шелтона крохмальну страву краще спожити:** а) з білковою їжею; б) з медом; в) як окремих прийом їжі; г) із салатом на основі помірно крохмальних продуктів: морква, буряк і т. п.
14. **Травлення добре зволоженого слиною крохмалю триває близько:** а) 1; б) 2; в) 3; г) 4 годин.
15. **Споживання двох і більше крохмальних продуктів за один прийом, на думку Г. Шелтона:** а) призводить до переїдання; б) є корисним за умови, якщо запити їх водою; в) покращує процес травлення; г) потребує додавання солодких фруктів.
16. **Г. Шелтон дійшов висновку, що солодкі та дуже кислі фрукти:** а) бажано спожити після прийому їжі; б) ідеально поєднуються між собою; в) активізують шлункову секрецію; г) краще вживати в різний час.

8. Вода і здоров'я людини

1. **Головним чинником, що зумовлює оздоровчий та лікувальний вплив води, є наявність у ній:** а) мікроелементів; б) органічних речовин; в) інформації; г) неорганічних речовин; д) усі відповіді правильні.
2. **Структурована вода високої якості:** а) насичена неорганічними речовинами; б) міститься в овочах, фруктах, свіжих овочевих та фруктових соках; в) це дистильована вода; г) це м'яка вода.
3. **Найбільш ефективним природним методом очищення води є:** а) додавання кухонної солі; б) кип'ятіння; в) заморожування; г) фільтрування.
4. **Вживання талої води:** а) покращує діяльність серця та кровообіг; б) сприятливо впливає на обмін речовин; в) знижує вміст холестерину в крові; г) усі відповіді правильні.
5. **Льодоподібна структура талої води:** а) втрачається під час нагрівання; б) наближена до структури молекул води людського організму; в) зберігається, якщо її температура не піднялася вище +9 °С; г) усі відповіді правильні.

6. **Тала вода:** а) містить близько 16 мг кальцію на літр; б) особливо корисна для людей поважного віку; в) сприймається організмом як природна складова і без додаткових витрат енергії включається в процеси життєдіяльності; г) усі відповіді правильні.

9. Харчування та ендоекологія

1. **Одним з найголовніших факторів забруднення організму з погляду ендоекології є:**
а) повітря; б) гіподинамія; в) стреси; г) неправильне харчування.
2. **Шанк Пракшалана – метод очищення:** а) товстого кишечника; б) травного каналу; в) рідинних середовищ і сполучної тканини; г) печінки.
3. **Найголовнішими причинами запору є:** а) неправильне харчування (брак харчових волокон); б) емоційні переживання; в) недостатня рухова активність; г) усі відповіді правильні.
4. **Найпершою ознакою забруднення і отруєння клітин організму є:** а) головний біль; б) хронічна втома; в) неприємний запах з рота; г) виділення токсинів через шкіру (поява вугрів, прищів, фурункулів).
5. **Головною цілющою силою організму людини з погляду ендоекології є:** а) кров високої якості; б) мікрофлора товстого кишечника; в) рівень холестерину в крові; г) стан сполучної тканини; д) рівень кислотно-лужної рівноваги.
6. **У медицині запором називають хронічну затримку випорожнення на період більш ніж (годин):** а) 72; б) 48; в) 54; г) 12; д) 24.
7. **Для очищення рідинних середовищ і сполучної тканини застосовують:** а) баню; б) олію та сік; в) сокотерапію; г) рисотерапію.
8. **З погляду ендоекології застуду можна кваліфікувати як:** а) реакцію організму на зовнішній вплив: холодна погода, протяг, мікроби, віруси тощо; б) зниження захисних сил організму; в) очищувально-лікувальний процес, до якого вдається природа, коли організм перенасичений токсинами; г) спалах інфекції через зниження імунітету; д) усі відповіді правильні.
9. **Апендикс:** а) рудиментарний орган; б) є своєрідною залозою, що виконує важливу роль імунного захисту; в) виробляє ферменти, які пригнічують гнильні процеси в кишечнику, знешкоджують патогенну мікрофлору, забезпечують нормальну перистальтику товстої кишки та евакуацію фекалій; г) бере участь у процесі травлення та всмоктування поживних речовин.
10. **Після Шанк Пракшалани можна:** а) залишати шлунково-кишковий тракт без їжі, але не з метою проведення голодування; б) їсти рисову кашу, зварену на воді; в) здоровим людям використовувати її для входження в голодування; г) їсти сирі овочі.
11. **Серед факторів, що спричиняють виникнення застуди є:** а) негативний психоемоційний стан; б) неправильне харчування; в) відсутність процедур загартування; г) нехтування процедурами очищення; д) усі вищезазначені фактори.
12. **Погіршення перистальтики товстого кишечника може бути спровоковане:**
а) процесом пережовування їжі; б) видаленням апендиксу; в) оптимальним фізичним навантаженням; г) виконанням дихальних вправ; д) станом серцево-судинної системи.
13. **З погляду ендоекології біологічний вік людини визначає:** а) рівень розвитку силових якостей; б) стан судин; в) гнучкість хребта; г) стан шкіри; д) функціональна дієздатність печінки.
14. **Скільки ступенів забруднення організму людини розрізняє ВООЗ?** а) 3; б) 5; в) 7; г) 9; д) 12.
15. **Процедуру очищення товстого кишечника краще виконувати:** а) вдень; б) після випорожнення; в) вранці; г) увечері перед сном; д) перед фізичним тренуванням.

16. **З погляду ендоекології тяжкість захворювання залежить від:** а) функціонального стану життєво важливих органів і систем організму людини; б) ступеня забрудненості організму; в) індивідуальних духовних характеристик; г) рівня розвитку рухових якостей; д) усіх зазначених чинників.
17. **Для промивання товстого кишечника не можна застосовувати:** а) відвар трав; б) мінеральну воду; в) підсолену воду; г) воду кімнатної температури.
18. **За стародавніми медичними трактатами процедури очищення та оздоровлення кишечника дозволяють позбутися захворювань близько (%):** а) 30; б) 40; в) 50; г) 80; д) 90.
19. **Для якісного очищення печінки харчуванням необхідно близько (років):** а) 0,5; б) 1; в) 2-3; г) 4-5; д) 6-8.
20. **Для якісного очищення висхідного відділу товстого кишечника харчуванням необхідно близько (місяців):** а) 1; б) 2-3; в) 4-5; г) 6-8; д) 9-12.
21. **Найпотужнішим чинником, який визначає внутрішню екологію організму, є засобом знешкодження паразитів і створення умов, які унеможливають їх існування є:** а) стан довкілля; б) рухова активність; в) психоемоційна активність; г) правильне харчування; д) голодування.
22. **Оздоровче харчування:** а) ізолює інфекції, з якими організм не може впоратися; б) передбачає вживання мінеральної води; в) здатне замінити очищувальні процедури; г) усі відповіді правильні.
23. **З погляду ендоекології лікуватися штучними медикаментами означає:** а) покращувати стан організму; б) збільшувати рівень інтоксикації організму; в) ефективно позбутися захворювання; г) знімати симптоми хвороби.
24. **Першість за спектром та кількістю шкідливих речовин, які потрапляють в організм належить:** а) легеням; б) шкірі; в) системі травлення.
25. **Площа травного каналу:** а) у 10-13 разів більша за поверхню легенів; б) у 10-13 разів менша за поверхню легенів; в) дорівнює поверхні легенів; г) не перевищує площу загального покриву.
26. **Ендоекологія – це:** а) незадовільний стан довкілля; б) стан внутрішньої екології організму людини; в) неправильне харчування; г) забруднення організму; д) усі відповіді правильні.
27. **Стан внутрішньої екології:** а) перешкоджає нормальному перебігу фізіологічних процесів; б) призводить до розладу функціонального стану організму; в) визначає будь-які життєві прояви людини як біосистеми; г) усі відповіді правильні.
28. **Забруднення організму через систему травлення відбувається внаслідок:** а) потрапляння штучних домішок (барвників, ароматизаторів, консервантів, антиокиснювачів і т. ін.), які застосовуються у харчовій промисловості; б) вживання штучних ліків; в) їжа у безладному поєднанні; г) переїдання; д) усі відповіді правильні.
29. **З погляду ендоекології мікроби:** а) спонукають організм до вироблення антитіл; б) здатні існувати в чистому організмі; в) знижують імунітет і спричиняють хвороби; г) допомагають розкласти й виводити шлаки; д) усі відповіді правильні.

Тема 10. Антиоксидантний захист організму

1. **Антиоксиданти – це:** а) речовини, які зв'язують вільні радикали, захищаючи організм від їхньої дії; б) речовини, за допомогою яких посилюється захист організму від старіння та захворювань; в) вітаміни А, С і Е, а також мікроелемент селен; г) усі відповіді правильні.
2. **Свіжі овочі та фрукти містять:** а) антиоксиданти, фітонциди, фітогормони, ефірні масла, пектини, органічні кислоти; б) інформаційно-енергетичні характеристики; в)

найкращу для організму структуровану воду; г) вітаміни, мікроелементи, природні барвники, харчові волокна; д) усі відповіді правильні.

11. Екологія харчування

1. Необхідними для організму речовинами є:

а) свинець; б) кремній; в) цинк; г) ртуть; д) селен; е) хлор.

2. Отруйними для організму речовинами є:

а) кадмій; б) залізо; в) кальцій; г) алюміній; д) нітрати; е) пестициди; ж) магній.

3. Найбільш шкідливим матеріалом, з яких виробляється посуд, є:

а) скло; б) алюміній; в) кераміка; г) емальоване залізо; д) чавун; е) срібло.

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота									Сума
Змістовий модуль №1			Змістовий модуль №2						
Т 1.	Т 2.	Т 3.	Т 4.	Т 5.	Т 6.	Т 7.	Т 8.	Т 9.	100
10	10	10	10	15	15	10	10	10	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Методичне забезпечення

1. Ведення «Щоденника здоров'я»;
2. Виконання тестових завдань;
3. Використання мультимедійних технологій;
4. Перегляд наукових та науково-популярних фільмів («Вода», «Осторожно, еда!-1», «Осторожно, еда!-2», «Правила життя» та ін.).

Рекомендована література

1. Вибрані питання нутріціології: навч. посіб. / Л. Андріюк, О. Зав'ялова, С. Федяєва, В. Яцюк, С. Ломейко, Є. Глебова; Львів. нац. мед. ун-т ім. Данила Галицького. — Львів: Коло, 2015. — 118 с.
 2. Гігієна харчування з основами нутріціології / За ред. проф. В.І. Ципріяна/. 1 том., Київ: Медицина, 2007. — 528 с.
 3. Гігієна харчування з основами нутріціології / За ред. проф. В.І. Ципріяна/. 2 том., Київ: Медицина, 2007. — 560 с.
 4. Ґеник С. М. Скарби здоров'я навколо нас / С. М. Ґеник. — Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2002. — 680 с.
 5. Димань Т. М., Барановський М. М., Білявський Г. О. та ін.. Екотрофологія. Основи екологічно безпечного харчування. Навчальний посібник / за наук. ред. Т.М. Димань, — К.: Лібра, 2006. — 304 с.
 6. Мікроелементи та здоров'я / Методичний посібник для роботи в лабораторії/ [укл. О. О. Коновалова, Г. П. Андрейко]. — Х. : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2012. — 40 с.
 7. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини : навчальний посібник / О. І. Міхеєнко. — 2-ге вид., перероб. і доп. — Суми : Університетська книга, 2010. — 448 с.
 8. Міхеєнко О.І. Основи раціонального та оздоровчого харчування : навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. — Суми : Університетська книга, 2013. — 184 с.
 9. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Дмитрієвич Л.Р. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів: навчальний посібник.- Суми: ВТД «Університетська книга», 2007. — 441 с.
 10. Теоретичні та практичні аспекти нутріціології: навч. посіб. / Л. В. Андріюк, Т. П. Гарник, В. М. Яцюк, С. І. Федяєва; Львів. нац. мед. ун-т ім. Д. Галицького. — Львів: Посвіт, 2016. — 126 с.
- Харченко Н.В. Дієтологія / Н. В. Харченко, Г.А. Анохіна. - Київ; Кіровоград: Меридіан, 2012