

TEMATY WYKŁADÓW Z PRZEDMIOTU *BROMATOLOGIA*

dla studentów IV roku WF UM we Wrocławiu, rok ak. 2022/23

- Żywność i żywienie – istotne elementy prawidłowego rozwoju i utrzymania zdrowia na każdym etapie życia, podstawowe definicje w bromatologii i żywieniu człowieka. Normy żywienia - zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze, pożywienie jako źródło energii, bilans energii – skutki zdrowotne nadmiernej podaży energii
- Tłuszcze – rola w organizmie, pokarmowe źródła, skład kwasów tłuszczowych tłuszczów pożywienia, wpływ różnych grup kwasów tłuszczowych na gospodarkę lipidową organizmu, normy spożycia
- Węglowodany - pokarmowe źródła węglowodanów prostych i złożonych, rola cukrów przyswajalnych i nie przyswajalnych (błonnik pokarmowego) w organizmie, ich wpływ na zdrowie, wskaźnik indeksu i ładunku glikemicznego, normy spożycia
- Białka pożywienia – skład aminokwasowy białek a ich wartość odżywcza, źródła w diecie; skutki zdrowotne niedoboru białka w żywieniu, normy spożycia
- Witaminy - charakterystyka i rola w organizmie, skutki zdrowotne ich niedoborów w diecie, źródła w żywieniu, normy spożycia
- Składniki mineralne – podział na makro i mikroelementy, rola w organizmie, skutki zdrowotne ich niedoboru w diecie, czynniki wpływające na przyswajalność, źródła w żywieniu, normy spożycia
- Substancje antyodżywcze występujące w żywności pochodzenia roślinnego
- Produkty spożywcze i ich wartość odżywcza – charakterystyka głównych grup produktów spożywczych i ich rola w racjonalnej diecie, żywność specjalnego przeznaczenia, żywność wzbogacana, żywność modyfikowana genetycznie
- Suplementy diety – definicja, składniki występujące w suplementach diety
- Dodatki do żywności – warunki dopuszczenia i stosowania substancji dodatkowych, podział, charakterystyka głównych grup.
- Zanieczyszczenia żywności – źródła zanieczyszczeń w żywności, charakterystyka poszczególnych grup zanieczyszczeń.
- Woda i jej znaczenie w żywieniu człowieka, rodzaje wód mineralnych
- Interakcje lek-pożywienie – wpływ składników pożywienia na działanie leków oraz wpływ leków na biodostępność składników odżywczych i stan odżywienia organizmu
- Oddziaływanie między składnikami żywności a genami, podstawy żywienia dietetycznego – zasady żywienia w profilaktyce i leczeniu przewlekłych chorób niezakaźnych