

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МЕДИКО-ПРИРОДНИЧИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

КАФЕДРА МЕДСЕСТРИНСТВА І ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

ЗНАЧЕННЯ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Контрольні питання:

- 1) Які захворювання можуть бути викликані порушеннями принципів раціонального харчування?
- 2) Як класифікуються харчові речовини, які входять до складу харчових продуктів?
- 3) Що покладено в основу і у чому сутність функціонально-гомеостатичної теорії харчування?
- 4) Що є предметом вивчення курсу «Основи фізіології та гігієни харчування»?
- 5) Яка задача вивчення курсу «Основи фізіології та гігієни харчування»?
- 6) Які вчені внесли значний вклад у розвиток фізіології харчування?
- 7) Які вчені внесли значний вклад у розвиток гігієни і технології харчування?
- 8)

**НЕЙРОГУМОРАЛЬНА СИСТЕМА РЕГУЛЯЦІЇ ФУНКЦІЙ
ОРГАНІЗМУ**

Контрольні питання:

- 1) Приведіть коротку характеристику структурних елементів людського організму?
- 2) Що таке нейрогуморальна система регуляції функцій організму?
- 3) Як побудований нейрон і значення його окремих частин?
- 4) Що є основною формою нервової діяльності?
- 5) Що таке рефлекторна дуга і які компоненти її утворюють?
- 6) Як і за якими показниками класифікуються рефлекси?
- 7) Яку будову має спинний мозок і які функції він виконує?
- 8) Які основні відділи розрізняють у головному мозку?
- 9) Які функції виконує довгастий мозок?
- 10) Які функції виконують таламус і гіпоталамус?
- 11) Яку будівлю мають великі півкулі мозку і які основні функції вони виконують?

- 12) Які відділи виділяють у вегетативній нервовій системі?
- 13) Чим представлені центри вегетативної нервової системи і які основні функції вони виконують?
- 14) Які речовини беруть участь у гуморальній регуляції функцій організму людини і яке значення в цьому процесі мають гормони?
- 15) Які гормони виробляються щитовидною залозою?
- 16) Які гормони секретує підшлункова залоза?
- 17) Який вплив робить склад їжі і харчового раціону на стан нейрогуморальної регуляції організму людини?

СИСТЕМА ТРАВЛЕННЯ І ПРОЦЕСИ ТРАВЛЕННЯ

Контрольні питання:

1. У чому сутність і значення травлення?
2. З яких частин складається апарат травлення і які функції вони виконують?
3. Які травні і нетравні функції виконує печінка в організмі людини?
4. Які і за рахунок чого відбуваються фізичні і хімічні зміни з їжею в ротовій порожнині?
5. Які функції виконує слина в організмі і як залежить її якість і кількість від складу харчового раціону?
6. Який механізм слиновиділення?
7. Які функції виконує шлунок у процесі травлення?
8. Які залози розрізняють у слизуватій оболонці шлунка і яка роль виділюваної соляної кислоти?
9. Які і за рахунок чого відбуваються фізичні і хімічні зміни з харчовою кашкою в шлунку?
10. Які розрізняють фази секреції шлункового соку?
11. Які умови сприяють відкриттю пілоричного сфінктера ?
12. Які хімічні зміни відбуваються з харчовою кашкою в дванадцятипалій кишці?
13. У чому сутність порожнинного і контактного травлення?
14. Які ферменти входять до складу кишкового соку і яка їхня роль у травленні?
15. Які види рухової активності розрізняють у тонкому кишечнику?
16. Яку роль грає товстий кишечник у травленні?

17. Яке значення має мікрофлора товстого кишечника в здійсненні фізіологічних функцій?
18. Який механізм нейрогуморальної регуляції товстого кишечника і як впливає різний склад харчового раціону на діяльність товстого кишечника?
19. Що таке усмоктування харчових речовин і які фактори впливають на його інтенсивність?
20. У яких відділах шлунково-кишкового тракту і у якому виді відбувається усмоктування харчових речовин?
21. Які загальні принципи регуляції процесів травлення?
22. Які фізіологічні механізми голоду, насичення, апетиту.

ФІЗІОЛОГО-ГІГІЄНИЧНІ ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Контрольні питання:

1. Які основні вимоги до побудови раціонального (збалансованого) харчування?
2. Які основні вимоги до харчового раціону?
3. Які основні вимоги до режиму харчування?
4. Які основні вимоги до умов прийому їжі?

ФІЗІОЛОГО-ГІГІЄНИЧНІ ОСНОВИ НОРМУВАННЯ ЕНЕРГЕТИЧНОЇ І ХАРЧОВОЇ ЦІННОСТІ РАЦІОНІВ ХАРЧУВАННЯ

Контрольні питання:

1. Що таке метаболізм і який його зв'язок з основними законами природи?
2. Які фактори визначають сумарну величину добових енергетичних витрат людини?
3. Що таке основний обмін і які фактори впливають на його величину?
4. Що таке специфічна динамічна дія їжі і від чого вона залежить?
5. Як впливає фізична активність людини на сумарну величину добових енергетичних витрат?
6. Якими основними методами вивчаються енергетичні витрати людини і у чому їхня сутність?
7. Як визначаються потреби організму людини в енергії хронометражно-табличним методом?

8. Як можна визначити добову потребу організму людини в харчових і біологічно активних речовинах по відомій величині його добових енерговитрат?

ФІЗІОЛОГО-ГІГІЄНИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ І НОРМУВАННЯ В ХАРЧУВАННІ ОСНОВНИХ НУТРИЄНТІВ

Контрольні питання:

1. Які функції виконують білки в організмі людини?
2. Що таке азотистий баланс організму і для чого він вивчається?
3. Чим визначається біологічна цінність білків?
4. Які фактори впливають на потребу організму людини в білках і як це враховано в діючих фізіологічних нормах харчування?
5. Що таке ліпіди і що впливає на їхні властивості?
6. Які функції виконують ліпіди в організмі людини?
7. У якій формі міститься жир в організмі людини?
8. Чим визначається біологічна цінність ліпідів?
9. Які функції в організмі людини виконують поліненасичені жирні кислоти?
10. Які фактори впливають на потребу організму людини в ліпідах і як це враховано в діючих фізіологічних нормах харчування?
11. Які функції виконують вуглеводи в організмі людини?
12. На які групи підрозділяють вуглеводи в залежності від харчової цінності і будівлі?
13. Яке значення в харчуванні людини мають засвоювані вуглеводи?
14. Яке значення в харчуванні людини мають незасвоювані вуглеводи?
15. Які фактори впливають на потребу організму людини у вуглеводах і як це враховано в діючих фізіологічних нормах харчування?
16. Якими загальними властивостями володіють вітаміни і які захворювання людини виникають при їхньому недоліку в їжі?
17. Які роль і значення вітаміну С для організму людини?
18. Які роль і значення вітаміну А для організму людини?
19. Які роль і значення вітамінів групи В для організму людини?
20. Які роль і значення вітаміну D для організму людини?
21. Як врахований вплив вітамінів на організм людини в діючих фізіологічних нормах харчування?

22. Яка роль мінеральних речовин в організмі людини і як вони підрозділяються в залежності від змісту їх у харчових продуктах?
23. Які функції виконує в організмі кальцій?
24. Які функції виконують в організмі фосфор і магній?
25. Які функції виконують в організмі натрій, хлор і калій?
26. Які функції виконує в організмі залізо?
27. Які функції виконують в організмі йод і фтор?
28. Як враховано вплив мінеральних речовин на організм людини в діючих фізіологічних нормах харчування?
- 29.

ФІЗІОЛОГО-ГІГІЄНИЧНІ ОСНОВИ ХАРЧУВАННЯ РІЗНИХ ВІКОВИХ І ПРОФЕСІЙНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ФІЗІОЛОГО-ГІГІЄНИЧНІ ОСНОВИ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ

Контрольні питання:

1. Які функціональні особливості обмінних процесів в організмі дітей і підлітків варто враховувати при складанні для них раціонів харчування?
2. Яке мають значення і як нормуються в харчуванні дітей і підлітків білки?
3. Яке мають значення і як нормуються в харчуванні дітей і підлітків жири?
4. Яке мають значення і як нормуються в харчуванні дітей і підлітків вуглеводи?
5. Яке мають значення і як нормуються в харчуванні дітей і підлітків вітаміни?
6. Яке мають значення і як нормуються в харчуванні дітей і підлітків мінеральні речовини?
7. Які особливості режиму харчування варто враховувати при організації раціонального харчування в дитячих дошкільних установах і школах?
8. Які блюда необхідно включати в меню окремих прийомів їжі при розробці раціонів харчування для дітей і підлітків?

ФІЗІОЛОГО-ГІГІЄНИЧНІ ОСНОВИ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ

Контрольні питання:

1. Які фактори впливають на енергетичні витрати організму студентів?
2. Яка середня добова потреба студентів в енергії?
3. Яке мають значення і як нормуються в харчуванні студентів білки, жири і вуглеводи?
4. Яке мають значення і як нормуються в харчуванні студентів вітаміни?

5. Яке мають значення і як нормуються в харчуванні студентів мінеральні речовини?

6.

ФІЗІОЛОГО-ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ ХАРЧУВАННЯ ПРАЦІВНИКІВ РОЗУМОВОЇ ПРАЦІ

Контрольні питання:

1. Які особливості умов праці характерні для працівників розумової праці і як вони впливають на їхню потребу в харчуванні?
2. Як з урахуванням умов праці повинна бути скоректована потреба в енергії і харчових речовинах працівників розумової праці?
3. Які продукти і блюда повинні переважати в раціоні харчування працівників розумової праці?
4. Які особливості режиму харчування характерні для працівників розумової праці?
- 5.

ФІЗІОЛОГО-ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ ХАРЧУВАННЯ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ

Контрольні питання:

1. Які особливості протікання обмінних процесів в організмі характерні для людей похилого віку і який вплив вони роблять на їхні потреби в енергії?
2. Які принципи повинні бути покладені в основу при організації раціонального харчування практично здорових людей літнього і старечого віку?
3. Як повинна бути скоректована потреба в основних харчових речовинах для практично здорових людей літнього і старечого віку?
4. Які особливості режиму харчування і розробки комплексних раціонів харчування варто враховувати при розробці раціонів харчування для практично здорових людей літнього і старечого віку?