

Tárgytematika / Course Description

Táplálkozástudomány aktuális kérdései

MENCBTG5912

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Ásványi Balázs

Félév / Semester: 2019/20/1

Beszámolási forma /

Assesment: Vizsga

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 2/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 0/0/0

OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A tantárgy célja, hogy a hallgatók elsajátítsák a táplálkozástudomány alapvető elveit.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

A tárgyalandó főbb témakörök:

- Tápanyagcsoportok, alapfogalmak ismertetése. Energiát adó tápanyagok (fehérje, zsír, szénhidrát) szerepe a szervezetünk működésében, felépítésében. Az ideális tápanyagmegoszlás. Rostok és szerepük a táplálkozásunkban. Egészséges táplálkozás alapelvei.
 - A táplálkozás jellegzetességei különböző korcsoportokban. Jellemző eltérések az életkor függvényében.
 - A különleges táplálkozási célú élelmiszerek jellemzői. Anyatej-helyettesítő és anyatej kiegészítő tápszerek; Speciális gyógyászati célra szánt tápszerek; Csecsemők és kisgyermek számára készült, feldolgozott gabonaalapú élelmiszerek, bébiételek; Testtömeg csökkentés céljára szolgáló csökkentett energiatartalmú élelmiszerek; Gluténérzékenyeknek szánt élelmiszerek; Nagy izomerő kifejtését elősegítő, elsősorban sportolóknak, nehéz fizikai munkát végzőknek szánt élelmiszerek; Szénhidrát anyagcserezavarokban szenvedők számára készült diabetikus élelmiszerek.
 - Élvezeti élelmiszerek szerepe a táplálkozásunkban. Kakaó, csokoládé, alkohol, kávé fogyasztása. Beltartalmi értékeik. Elfogadható mennyiségük az egészséges táplálkozásban.
 - Táplálék-intoleranciák és -allergiák. Laktózintolerancia. Lisztérzékenység. Tejallergia és gabonafehérje-allergia. Szójaallergia, tojásallergia, földimogyoró- és dióallergia.
 - Anyagcsere-betegségek, cukorbetegség. A cukorbetegség epidemiológiája, patomechanizmusa.
-

Nyersanyag-válogatás a cukorbeteg étrendjében. Glikémiás index, vércukorszint. Cukrok és édesítőszer megítélése a diétában.

- Kardioprotektív étrend, antioxidánsok. Nyersanyagok megítélése a kardioprotektív diéta szempontjából (össz-zsirtartalom, zsírsavösszetétel, rosttartalom, sótartalom).

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Követelmény:

Előadások látogatása. A hiányzások – igazolt és igazolatlan – száma nem haladja meg a szorgalmi időszak egyharmadára eső óraszámot.

A félév során összesen két zárthelyi dolgozat minimum elégséges (2) szinten történő teljesítése.

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Ajánlott irodalom:

Veresné, B. M. (2006): Gyakorlati dietetika. Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar, Budapest

Rodler, I. (2006): Új tápanyagtáblázat. Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest

Barna, M. (1996): Táplálkozás-diéta. Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest

Az előadásokon elhangzottak, valamint az elektronikus formában rendelkezésre bocsátott anyagok.