

Zagadnienia na egzamin poprawkowy z przedmiotu „Zasady żywienia”

1. Podstawowe zasady racjonalnego żywienia

- głód, sytość, nawyki żywieniowe, instytucje zajmujące się problematyką żywienia, skutki niewłaściwych nawyków żywieniowych

2. Składniki odżywcze

- **Białka** (pojęcie aminokwasów, aminokwasów ograniczających, białko pełno i niepełnowartościowe, właściwości białek, rola białek w żywieniu człowieka, źródła białek, produkty będące źródłem białka, pojęcie bilansu azotowego, skutki niedoboru i nadmiaru białka w organizmie człowieka)

- **Tłuszcze** (pojęcie lipidów, podział lipidów, budowa chemiczna lipidów, tłuszcze w żywieniu człowieka, źródła i funkcje cholesterolu, zawartość tłuszczu w produktach spożywczych)

- **Węglowodany** (powstawanie węglowodanów /proces fotosyntezy/, budowa chemiczna węglowodanów, podział węglowodanów, dokładna charakterystyka cukrów przyswajalnych i nieprzyswajalnych, funkcje i właściwości błonnika pokarmowego, właściwości skrobi, rola węglowodanów dla człowieka, źródła węglowodanów w produktach spożywczych)

3. Składniki mineralne

- podział składników ze względu na występowanie i zapotrzebowanie organizmu (mikroelementy, makroelementy), podział ze względu na pełniącą funkcję w organizmie (budulcowe, krwiotwórcze, uczestniczące w gospodarce wodno-elektrolitowej)

- **równowaga kwasowo-zasadowa** (pojęcie równowagi kwasowo-zasadowe, zaburzenia równowagi k-z, produkty kwasotwórcze, produkty zasidotwórcze, produkty obojętne dla organizmu człowieka.