

Вопросы для самоконтроля

По исходным знаниям

1. Сформулируйте закон сохранения и превращения энергии.
2. Что означают понятия ассимиляция и диссимиляция?
3. Какую роль выполняют белки в организме?
4. Что означают понятия «заменимые» и «незаменимые» аминокислоты?
5. Какую роль играют жиры в организме?
6. В чем состоит значение углеводов для организма?
7. Перечислите основные витамины, какова их роль для организма?
8. Какова биологическая роль белков, жиров и углеводов?
9. Как проявляется взаимосвязь в обмене белков, жиров и углеводов?
10. Что такое незаменимые аминокислоты?
11. Какие витамины относятся к группам водо- и жирорастворимых?
12. Какие минеральные вещества и микроэлементы необходимы для нормальной жизнедеятельности организма?

По теме занятия

Что такое ассимиляция и диссимиляция?

В чем заключается пластическая и энергетическая роль питательных веществ в организме?

В чем выражается видовая специфичность белков?

Что такое «азотистое равновесие»?

В каких случаях наблюдается положительный и в каких случаях - отрицательный азотистый баланс?

Что такое незаменимые аминокислоты?

Какие белки называются полноценными?

Какое значение для организма имеют минеральные вещества, микроэлементы?

Каково значение воды для организма?

В чем заключается физиологическая роль витаминов?

Какова калорическая и физиологическая ценность различных питательных веществ?

В чем заключается специфически-динамическое действие пищи?

Дайте понятие об энергетическом балансе организма.

Как рассчитать дыхательный коэффициент?

Что такое калорический эквивалент кислорода, от чего он зависит?

Что такое основной обмен?

Как можно определить величину основного обмена?

В чем различие методов определения энергетических затрат прямой и непрямой калориметрией?

В чем различие должного и фактического основного обмена?

Какое клиническое значение имеет определение основного обмена?

Дайте определения рабочего обмена, рабочей прибавки.

От каких факторов зависит величина основного обмена, рабочей прибавки?

Какие профессиональные группы выделяются в зависимости от энергозатрат организма?

Какие механизмы регуляции обмена веществ и энергии существуют в организме?

Что такое питание?

Какие вещества называются питательными?

Какое питание называется рациональным?

Какие условия необходимо выполнять для того, чтобы питание было рациональным?

Что такое сбалансированное питание?

Что понимают под понятием режим питания?

Какова суточная потребность взрослого человека в белках, жирах и углеводах?

Какие белки называются полноценными?

Какое соотношение белков, жиров и углеводов наиболее оптимально при сбалансированном питании?

Какой качественный состав белков предпочтителен для пищевого рациона человека?

Что понимают под сбалансированностью жиров в пищевом рационе?

Какой качественный состав жиров предпочтителен для пищевого рациона человека?

Какова роль балластных веществ в питании?

Какие принципы необходимо учитывать при составлении суточного рациона питания?