

Код та назва дисципліни українською мовою/ Назва дисципліни англійською мовою	1- G13-181-2-02 Урбанізація та здоров'я: захисна роль нутрієнтів Urbanization and health: the protective role of nutrients
Рекомендується для галузі знань (спеціальності, освітньої програми)	«Для спеціальностей усіх галузей знань»
Кафедра	Кафедра харчових технологій
П.І.П. НПП (за можливості)	Доцентка, Мацук Юлія Анатоліївна
Рівень ВО	перший (бакалаврський)
КУРС, семестр (в якому буде викладатись)	
Мова викладання	українська
Пререквізити (передумови вивчення дисципліни)	Не передбачено
Чому це цікаво / треба вивчати	Для сучасної людини необхідно володіти методичним інструментарієм реалізації законів раціонального та оздоровчого харчування, знати вимоги до харчового раціону, режиму харчування та умов прийому їжі урбанізованого населення; цікавим є вміння складати індивідуальний харчовий раціон з врахуванням особливостей роботи та відпочинку, визначати енергетичну цінність продуктів харчування, вираховувати енергетичні витрати; треба мати уяву про основний обмін людини залежно від фізичної активності та принципів здорового харчування.
Перелік тем з дисципліни	Вступ до вивчення дисципліни. Теоретико-методологічні засади зв'язку між урбанізацією та станом здоров'я людини. Сучасні аспекти харчової поведінки населення мегаполісів. Вплив урбанізації на зміну структури харчування. Біологічна роль макро- та мікронутрієнтів у підтриманні адаптаційних механізмів в умовах урбанізованого середовища. Основи індивідуалізації харчового раціону для мешканців великих міст. Методика оцінки енергетичних витрат і нутрієнтної забезпеченості. Вплив екологічного навантаження урбаністичного простору на метаболізм людини: антиоксидантний статус, оксидативний стрес. Захисна роль харчових волокон, поліфенолів, омега-3 жирних кислот, пробіотиків і пребіотиків у формуванні резистентності до впливу стрес-факторів мегаполісу. Взаємозв'язок нутрієнтного статусу з неінфекційними хворобами, що домінують у містах (ожиріння, цукровий діабет, гіпертонія). Раціональне харчування в умовах стресу, порушеного сну та циркадних ритмів. Стратегії нейтралізації негативного впливу урбанізації за допомогою нутрієнтів. Принципи формування оптимального режиму харчування в умовах урбаністичного середовища. Технології збагачення харчових продуктів: перспективи створення функціональних продуктів для мешканців мегаполісів. Практичні аспекти нутріціологічного супроводу урбанізованого населення: складання індивідуального харчового раціону, адаптованого до ритму життя в мегаполісі. Інновації у сфері оздоровчого харчування: використання сучасних нутріцевтиків та біологічно активних речовин у протидії урбаногенним стресорам.

Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентність)	Вивчення дисципліни дозволить сформувати знання та навички щодо поліпшення здоров'я шляхом максимального використання позитивних сторін біологічної дії їжі на організм, як чинника навколишнього середовища; порозумітися у захворюваннях, пов'язаних з порушенням харчування
Очікувані результати навчання	Бути обізнаним у фізіологічній потребі урбанізованої людини в основних складових продуктів харчування; формувати практичні навички по складанню індивідуального харчового раціону в умовах урбосистеми; нівелювати негативний вплив зовнішніх чинників на функціонування органів та систем організму; навчитися використовувати отримані знання на практиці.
Інформаційне забезпечення	1. Сімахіна Г. О., Українець А. І. Інноваційні технології та продукти. Оздоровче харчування : навч. посіб. К. : НУХТ, 2010. 294 с. 2. Українець А. І., Сімахіна Г. О. Технологія оздоровчих харчових продуктів : курс лекцій для студ. за напрямом 6.051701 «Харчові технології та інженерія» ден. та заоч. форм навч. К. : НУХТ, 2009. 310 с. 3. Капрельянц Л. В., Іоргачова К. Г. Функціональні продукти : підр Одеса: Друк, 2003. 312 с. 4. Сирохман І. В., Завгородня В. М. Товарознавство харчових продуктів функціонального призначення: підруч. К.: ЦУЛ, 2009. 544 с. 5. Капрельянц Л. В., Петросьянц А. П. Лікувально-профілактичні властивості харчових продуктів та основи дієтології : підруч. Одеса : Друк, 2011. 269 с. 6. Андріюк Л., Зав'ялова О., Федяєва С., Яцюк В., Ломейко С., Глебова Є. Вибрані питання нутріціології: навч. посібн. Львів-Дрогобич : Коло, 2015. 118 с. 7. Димань Т. М., Барановський М. М., Білявський Г. О. та ін.. Екотрофологія. Основи екологічно безпечного харчування. Нав. посібн., К.: Лібра, 2006. 304 с.
Види навчальних занять (лекції, практичні, семінарські, лабораторні заняття тощо)	Лекції, лабораторні заняття
Вид семестрового контролю	диференційований залік
Максимальна кількість здобувачів на семестр / Мінімальна кількість здобувачів (тільки для мовних, творчих дисциплін, за необхідності)	Без обмежень

Декан хімічного факультету

Світлана КОПТЄВА