

**ВОПРОСЫ**  
**по учебной дисциплине «Гигиена» к семинару № 2**  
**по теме: «Основы рационального сбалансированного питания»**

1. Сущность теории сбалансированного питания. Научные положения, лежащие в основе сбалансированного питания.
2. Суточный расход энергии. Понятие о составных частях суточного расхода энергии. Энерготраты спортсменов.
3. Понятие о калорийности и усвоемости пищи. Нормы калорийности питания различных категорий населения.
4. Белки, их значение в питании, гигиеническая характеристика. Нормы потребления.
5. Жиры, их значение в питании. Жиры животного и растительного происхождения. Усвоение жиров. Нормы потребления.
6. Углеводы, их значение в питании. Гигиеническая характеристика. Нормы потребления.
7. Витамины, их значение для организма человека. Понятие о гипер-, гипо- и авитаминоз. Симптомы.
8. Витамины С, его значение для организма. Методы сохранения витамина С при кулинарной обработке пищи.
9. Витамины группы В. Их значение в питании. Нормы потребления.
10. Жирорастворимые витамины А, Е, К, Д. Их влияние на организм. Нормы потребления.
11. Минеральные соли (макро- и микроэлементы), их значение в питании и нормы потребления.
12. Особенности питания спортсменов, выполняющих скоростные кратковременные нагрузки.
13. Особенности питания спортсменов, выполняющих длительные нагрузки на выносливость. Напитки и смеси, пищевые вещества.
14. Гигиенические требования к питанию перед стартом, на дистанции, после финиша. Группа ППБЦ, применяемая в названных ситуациях.
15. Дополнительное питание спортсменов. Группа белковых и белково-углеводных препаратов.
16. Дополнительное питание спортсменов. Группа углеводных и углеводно-минеральных продуктов и смесей.
17. Гигиенические требования, предъявляемые к продуктам питания. Методы определения доброкачественности питания в домашних условиях. Сроки хранения скоропортящихся продуктов.
18. Пищевые отравления бактериальной природы. Признаки отравления. Первая помощь. Правила хранения и приготовления продуктов.
19. Пищевые отравления не бактериальной природы. Причины. Первая помощь. Профилактика.
20. Пестициды в продуктах питания. Влияние их на организм. Профилактика вредного воздействия.
21. Содержание нитратов в продуктах питания. Влияние их на организм. Профилактика вредного воздействия.
22. Гельминтозы. Источники заболеваний. Профилактика.