

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Кафедра
ФИЗИОЛОГИИ И САНОКРЕАТОЛОГИИ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
физиологии и санокреатологии

проф.  Шептицкий В.А.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

«НУТРИЦИОЛОГИЯ»

Направление подготовки:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Основной профиль «Биология» дополнительный профиль «География»

Квалификация (степень) выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Разработал: 
ст.препод. _____ Былич Л.Г.

г. Тирасполь, 2023

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

1. В результате изучения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Общепрофессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения		
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ИД опк.8.1. Осуществляет трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями ИД опк.8.2. Владеет методами научно-педагогического исследования в предметной области ИД опк.8.3. Владеет методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в соответствии с предметной областью согласно освоенному профилю (профилям) подготовки
Тип задачи профессиональной деятельности: педагогический		
Организация индивидуальной и совместной учебной деятельности обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	ПК-1. Способен осваивать и использовать базовые научно-теоретические знания и практические умения по предмету в профессиональной деятельности.	ИД пко.1.1. Знать содержание, сущность, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области; закономерности, определяющие место предмета в общей картине мира; программы и учебники по преподаваемому предмет; основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач (педагогика, психология, возрастная физиология: школьная гигиена; методика преподавания предмета) ИД пко.1.2. Уметь анализировать базовые предметные научно-теоретические представления о сущности, закономерностях, принципах и особенностях изучаемых явлений и процессов ИД пко.1.3. Владеть навыками понимания и системного анализа базовых научно-теоретических представлений для решения профессиональных задач.

2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Раздел 1. Введение в дисциплину «Нутрициология». Понятия и термины нутрициологии.	ОПК-8, ПК-1	Вопросы для промежуточной и итоговой аттестации; Перечень тем рефератов (докладов, сообщений)
2	Раздел 2. Теории и концепции питания.	ОПК-8, ПК-1	Вопросы для промежуточной и итоговой аттестации; Перечень тем рефератов (докладов, сообщений)
3	Раздел 3. Общая нутрициология.	ОПК-8, ПК-1	Вопросы для промежуточной и итоговой аттестации; Перечень тем рефератов (докладов, сообщений)
4	Раздел 4. Частная нутрициология.	ОПК-8, ПК-1	Вопросы для промежуточной и итоговой аттестации; Перечень тем рефератов (докладов, сообщений)
Промежуточная аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Разделы 1-4. Введение в дисциплину «Нутрициология». Понятия и термины нутрициологии. Теории и концепции питания. Общая нутрициология. Частная нутрициология.	ОПК-8, ПК-1	Вопросы для промежуточной и итоговой аттестации; Тесты; Перечень тем рефератов (докладов, сообщений).

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО»**



**ЕСТЕСТВЕННО-ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ И САНОКРЕАТОЛОГИИ**

**Вопросы для промежуточной (экзамен) по дисциплине
«Нутрициология»**

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Нутрициология как наука. Цели, задачи, связь с другими науками.
2. Теории питания.
3. Понятие об основном обмене.
4. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи.
5. Макронутриенты: белки, жиры, углеводы.
6. Биологическая ценность белков, незаменимые аминокислоты и их роль.
7. Биологическая роль жиров, полиненасыщенных жирных кислот, холестерина.
8. Значение разных видов углеводов в организме.
9. Роль минеральных веществ в организме.
10. Жирорастворимые витамины, их роль в организме.
11. Водорастворимые витамины, их роль в организме.
12. Значение антиоксидантных витаминов, витаминизация продуктов, основные причины гиповитаминозов.
13. Концепция сбалансированного питания.
14. Пищевые добавки. Их роль в сохранении здоровья.
15. Биологически активные вещества.
16. Пищевая и биологическая ценность фруктов и овощей.
17. Пищевая и биологическая ценность злаков.
18. Пищевая и биологическая ценность мяса и мясопродуктов.
19. Пищевая и биологическая ценность молока и молочных продуктов.
20. Пищевая и биологическая ценность рыбы.
21. Строение пищеварительной системы человека.
22. Пищеварение в ротовой полости.
23. Пищеварение в желудке.
24. Пищеварение в двенадцатиперстной кишке.
25. Понятие о рациональном питании.
26. Основные принципы рационального питания.
27. Методы изучения фактического питания.
28. Оценка статуса питания.
29. Составление рационов питания для здоровых лиц с учетом возраста, рода деятельности.
30. Особенности питания беременных женщин и кормящих матерей.
31. Особенности питания в детском возрасте.
32. Особенности питания в пожилом возрасте.
33. Роль питания в нарушении обмена веществ.
34. Атеросклероз, его значение в развитии сердечно-сосудистой патологии.
35. Факторы, способствующие развитию атеросклероза.

36. Общая характеристика антиатеросклеротической диеты.
37. Лечебное голодание.
38. Коррекция нарушения обмена веществ лечебным питанием.
39. Принципы построения лечебно-профилактического питания.
40. Факторы, влияющие на развитие пищевой аллергии и способы снижения пищевой аллергенности.
41. Наиболее распространенные пищевые аллергены и их особенности.
42. Диабет, факторы способствующие развитию диабета.
43. Ожирение, частота и влияние на продолжительность жизни.
44. Диетотерапия при ожирении.
45. Желчекаменная болезнь, причины ее развития.
46. Профилактика и диетотерапия желчекаменной болезни.
47. Разгрузочные рационы, режим питания.

Составитель:  _____ Былич Л.Г.



**ЕСТЕСТВЕННО-ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ И САНОКРЕАТОЛОГИИ**

**Примерный перечень тем рефератов/докладов/сообщений по дисциплине
“Нутрициология”**

ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТОВ

1. Классические теории питания.
2. Альтернативные теории питания.
3. Последствия белковой недостаточности в питании.
4. Последствия избытка белка в питании.
5. Холестерин и его роль в организме человека.
6. Биологическая роль простых углеводов. Последствия их избыточности в питании.
7. Источники пищевых волокон, их оздоровительное действие на организм человека.
8. Биологическая роль витамина С, последствия недостаточности в питании.
9. Биологическая роль витамина Д, последствия недостаточности в питании.
10. Биологическая роль витамина А, последствия недостаточности в питании.
11. Биологическая роль витаминов группы В, последствия недостаточности в питании.
12. Биологическая роль кальция, последствия недостаточности в питании.
13. Биологическая роль фтора, последствия недостаточности в питании.
14. Биологическая роль йода, последствия недостаточности в питании.
15. Биологическая роль железа, последствия недостаточности в питании.
16. Пищевая ценность молока и молочных продуктов.
17. Пищевая ценность мяса и мясных продуктов.
18. Пищевая ценность продуктов переработки зерна.
19. Пищевая ценность овощей и фруктов.
20. Группы биологически активных добавок.
21. Отличие биологически активных добавок от пищи и лекарственных средств.
22. Преимущества грудного вскармливания.
23. Особенности питания детей младшего возраста.
24. Особенности питания подростков.
25. Особенности питания спортсменов.
26. Особенности питания в пожилом возрасте.
27. Атеросклероз, причины развития, последствия, профилактика.
28. Сахарный диабет 2 типа, пищевая коррекция.
29. Алиментарное ожирение, пищевая коррекция.

Составитель: В.Г. Былич Л.Г.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО»**



**ЕСТЕСТВЕННО-ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ И САНОКРЕАТОЛОГИИ**

**Тест для промежуточной аттестации по дисциплине
«Нутрициология»**

1. Нутрициология – это

1) наука о пище и питании, о продуктах питания, о пищевых веществах и других компонентах, содержащихся в этих продуктах, об их действии и взаимодействии, об их потреблении, усвоении, расходовании и выведении из организма, об их роли в поддержании здоровья или возникновении заболеваний;

2) наука о пище и питании;

3) наука о нутриентах, об их потреблении, усвоении, расходовании и выведении из организма.

2. Питание - это

1) процесс восстановления энергетических затрат организма;

2) процесс потребления пищевых веществ;

3) процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических затрат, построения и обновления тканей, поддержания репродуктивной способности, обеспечения и регуляции функций организма.

3. Нутриенты - это

1) это органические и неорганические вещества, входящие в состав продуктов;

2) это те объекты окружающей природы и продукты их переработки, которые могут быть использованы человеком для питания, в качестве источников энергии и "строительных" веществ;

3) это употребляемые человеком в пищу продукты в натуральном или переработанном виде.

4. Какие вещества относят к макронутриентам

1) это пищевые вещества, нужные организму в количествах, измеряемых в мкг;

2) это основные пищевые вещества - белки, жиры, углеводы, которые при окислении дают организму энергию, необходимую для выполнения всех его функций;

3) это пищевые вещества, которые человек потребляет в большом количестве.

5. Что такое микронутриенты?

- 1) это пищевые вещества, нужные организму в количествах, измеряемых в мкг;
- 2) это пищевые вещества, нужные организму в количествах, измеряемых в г;
- 3) это основные пищевые вещества - белки, жиры, углеводы.

6. Эссенциальные питательные вещества - это

- 1) жизненно необходимые, незаменимые нутриенты, поступающие в организм только с пищей;
- 2) питательные вещества, поступающие в организм с пищей;
- 3) вещества, которые могут быть синтезированы в самом организме с помощью бактериальной микрофлоры (нормофлоры) кишечника.

7. Заменяемые нутриенты - это

- 1) жизненно необходимые нутриенты, поступающие в организм только с пищей;
- 2) все питательные вещества, поступающие в организм с пищей;
- 3) вещества, которые могут быть синтезированы в самом организме с помощью бактериальной микрофлоры (нормофлоры) кишечника.

8. Дефицит микронутриентов в питании детей и подростков приводит к

- 1) нарушению процессов роста и развития;
- 2) снижению калорийности питания;
- 3) ухудшению процесса пищеварения.

9. Избыток нутриентов в рационе питания может привести к

- 1) ожирению;
- 2) повышенной физической активности;
- 3) «белковому голоданию».

10. Основные функции пищевых веществ в организме человека

- 1) обеспечение организма энергией, «строительным материалом», участие в биохимических и физиологических процессах;
- 2) насыщение и рост организма;
- 3) участие в активном функционировании пищеварительной системы, обеспечение организма энергией.

11. Какова основная функция углеводов в организме?

- 1) обеспечение энергетических затрат организма;
- 2) «строительный материал»;
- 3) участие в обменных процессах.

12. Что такое простые углеводы?

- 1) углеводы, молекулы которых состоят из неразветвленных углерод-углеродных цепей с различным числом атомов углерода;
- 2) углеводы, молекулы которых состоят из двух молекул гексоз;
- 3) углеводы, которые состоят из амилозы и разветвленного амилопектина.

13. Какие углеводы относятся к сложным?

- 1) глюкоза;
- 2) сахароза;

3) крахмал.

14. Какова роль в организме простых углеводов?

- 1) являются основным источником энергии для мышц, нервной системы и других тканей;
- 2) участие в процессе пищеварения;
- 3) участие в синтезе витамина Д.

15. Какова роль в организме сложных углеводов?

- 1) являются основным источником энергии для мышц, нервной системы и других тканей;
- 2) участие в процессе пищеварения;
- 3) участие в синтезе витамина Д.

16. Что такое неусваиваемые полисахариды?

- 1) пищевые волокна, не перевариваемые пищеварительными ферментами;
- 2) простые углеводы, не всасывающиеся в желудочно-кишечном тракте;
- 3) углеводы, не принимающие участие в процессе пищеварения.

17. В чем физиологическое значение пищевых волокон?

- 1) стимулируют перистальтику, способствуют усилению выделения желчи;
- 2) участвуют в синтезе водорастворимых витаминов;
- 3) являются основным источником энергии для мышц, нервной системы и других тканей.

18. Каковы пищевые источники углеводов?

- 1) растительная и молочная пища;
- 2) пища животного происхождения;
- 3) семена растений, яйца.

19. Что такое гликемический индекс углеводов?

- 1) расчетная величина, отражающая способность поступивших в организм углеводов повышать уровень глюкозы в крови;
- 2) уровень глюкозы в крови;
- 3) расчетная величина, отражающая способность поступивших в организм углеводов восстанавливать энергетические затраты организма.

20. В чем проявляется недостаток поступления углеводов в организм?

- 1) слабость, головокружение, головная боль, чувство голода, сонливость, потливость, дрожь в руках;
- 2) повышение уровня физической работоспособности, появление чувства голода;
- 3) нарушение роста и развития организма.

21. Что такое основной обмен?

- 1) количество энергии, расходуемое человеком при полном покое, натощак и при комфортной температуре тела;
- 2) энергия, затрачиваемая организмом на переваривание и усвоение потребленной пищи;
- 3) энергия, затрачиваемая организмом на различные виды деятельности.

22. Из чего складываются общие энергетические затраты за сутки?

- 1) регулируемые затраты энергии на различные виды деятельности, вместе со сном;

2) регулируемые затраты энергии на различные виды деятельности, вместе со сном, нерегулируемые затраты энергии на основной обмен и специфически-динамическое действие пищи;

3) регулируемые затраты энергии на различные виды деятельности и нерегулируемые затраты энергии на основной обмен.

23. Что такое специфически-динамическое действие пищи?

1) энергия, затрачиваемая организмом на переваривание и усвоение потребленной пищи;

2) количество энергии, расходуемое человеком при полном покое, натошак и при комфортной температуре тела;

3) действие пищевых веществ на организм человека.

24. Какой процент от основного обмена составляет специфически-динамическое действие пищи?

1) 10%;

2) 25%;

3) 15%.

25. Общая характеристика заменимых аминокислот

1) могут быть синтезированы в организме;

2) не синтезируются в организме человека вообще или синтезируются в недостаточном количестве; наиболее оптимальным является их соотношение в продуктах животного происхождения - молоке, мясе, рыбе, яйцах;

3) к ним относятся: изолейцин, лейцин, лизин, метионин, цистеин, фенилаланин, тирозин, треонин, триптофан, валин.

26. Общая характеристика незаменимых аминокислот

1) могут быть синтезированы в организме;

2) не синтезируются в организме человека вообще или синтезируются в недостаточном количестве; наиболее оптимальным является их соотношение в продуктах животного происхождения - молоке, мясе, рыбе, яйцах;

3). К ним относятся: глицин, аланин, серин, аргинин, лизин.

27. Какова суточная потребность взрослого человека в белке?

1) 0,75-1 г на 1 кг веса в сутки;

2) 100 г в сутки;

3) 25 г в сутки.

28. Что такое азотистый обмен?

1) обмен содержащих азот веществ (белки, нуклеиновые кислоты, аминокислоты) в организме;

2) процесс расщепления белков;

3) разность между количеством азота, поступающего в организм с пищей, и количеством выводимого азота.

29. Назовите причины белковой недостаточности

1) общее недоедание, недостаточная калорийность и количество пищи;

2) употребление ГМФ продуктов;

3) нарушение всасывания жиров в желудочно-кишечном тракте.

30. Назовите последствия белковой недостаточности

- 1) алиментарная дистрофия, нарушение обмена веществ, снижение иммунитета;
- 2) заболевания желудочно-кишечного тракта;
- 3) нарушения роста организма.

31. Назовите последствия избытка белков в организме.

- 1) ожирение, нарушение работы почек, печени;
- 2) избыточный рост организма;
- 3) развитие гипervитаминозов.

32. Оптимальное для среднего взрослого человека соотношение белков, жиров и углеводов в граммах

- 1) 1:1,2:4,6;
- 2) 1:1:0,5;
- 3) 1:5:2.

33. Какой процент должны составлять от общего количества белков в рационе взрослого человека белки животного происхождения?

- 1) 55%;
- 2) 25%;
- 3) 75%.

34. Что такое жиры пищи?

- 1) это полные эфиры глицерина и высших жирных кислот, относящиеся к классу липидов;
- 2) жироподобные вещества, входящие в состав всех живых клеток и играющие важную роль в жизненных процессах;
- 3) животные жиры, находящиеся при комнатной температуре в твердом состоянии.

35. Какие продукты содержат много животных жиров?

- 1) семена подсолнечника, кукурузы, сои, арахиса и других масличных растений;
- 2) говядина, птица;
- 3) сало, рыбий жир.

36. Что определяет пищевую ценность жиров?

- 1) служат источником энергии и характеризуются наивысшей энергетической ценностью;
- 2) служат «строительным материалом»;
- 3) участвуют в окислительно-восстановительных процессах.

37. Какие пищевые вещества входят в состав жиров?

- 1) глицерин и жирные кислоты;
- 2) аминокислоты;
- 3) моносахариды.

38. Какие продукты содержат много растительных жиров?

- 1) семена подсолнечника, кукурузы, сои, арахиса и других масличных растений;
- 2) молоко и молочные продукты;
- 3) мясо, рыба, птица.

39. В чем заключается роль холестерина в организме?

1) является необходимым структурным компонентом клеточных мембран, участвует в синтезе половых гормонов, является предшественником гормонов надпочечников, желчных кислот и витамина D;

2) препятствует развитию атеросклероза;

3) выполняет энергетическую функцию, участвует в синтезе витамина А.

40. К чему приводит недостаток жиров в питании?

1) развитие атеросклероза, ожирения;

2) нарушение всасывания белков и углеводов;

3) поражение почек.

41. Что такое биоэлементы-органогены?

1) биоэлементы, содержание которых в организме измеряется в килограммах;

2) биоэлементы, содержание которых в организме измеряется в граммах;

3) биоэлементы, содержание которых в организме измеряется в миллиграммах.

42. Что такое макроэлементы?

1) биоэлементы, содержание которых в организме измеряется в килограммах;

2) биоэлементы, содержание которых в организме измеряется в граммах;

3) биоэлементы, содержание которых в организме измеряется в миллиграммах.

43. Что такое микроэлементы?

1) биоэлементы, содержание которых в организме измеряется в килограммах;

2) биоэлементы, содержание которых в организме измеряется в граммах;

3) биоэлементы, содержание которых в организме измеряется в миллиграммах.

44. Каковы функции кальция в организме?

1) играет важную роль в функционировании мышечной ткани, миокарда, нервной системы, кожи и костной ткани, участвует в обеспечении нормальной свертываемости крови;

2) участвует в обеспечении необходимой буферности крови, регуляции кровяного давления, водного обмена;

3) необходим для образования гормонов щитовидной железы.

45. Каковы функции калия в организме?

1) играет важную роль в деятельности головного мозга, скелетных и сердечных мышц, потовых желез;

2) регулирует кислотно-щелочное равновесие крови, участвует в передаче нервных импульсов, регулирует деятельность некоторых ферментов;

3) необходим для образования гормонов щитовидной железы.

46. Каковы функции фтора в организме?

1) регулирует кислотно-щелочное равновесие крови, участвует в передаче нервных импульсов, регулирует деятельность некоторых ферментов;

2) участвует в образовании гемоглобина и некоторых ферментов;

3) принимает участие в образовании костной ткани и зубной эмали.

47. Каковы функции фосфора в организме?

1) играет важную роль в деятельности головного мозга, скелетных и сердечных мышц, потовых желез;

- 2) регулирует кислотно-щелочное равновесие крови, участвует в передаче нервных импульсов, регулирует деятельность некоторых ферментов;
- 3) необходим для образования гормонов щитовидной железы.

48. Каковы функции натрия в организме?

- 1) участвует в обеспечении необходимой буферности крови, регуляции кровяного давления, водного обмена;
- 2) играет важную роль в функционировании мышечной ткани, миокарда, нервной системы, кожи и костной ткани, участвует в обеспечении нормальной свертываемости крови;
- 3) участвует в образовании гемоглобина и некоторых ферментов.

49. Каковы функции йода в организме?

- 1) регулирует кислотно-щелочное равновесие крови, участвует в передаче нервных импульсов, регулирует деятельность некоторых ферментов;
- 2) участвует в образовании гемоглобина и некоторых ферментов;
- 3) необходим для образования гормонов щитовидной железы.

50. Каковы последствия недостаточности кальция в питании?

- 1) повышается хрупкость костей, увеличивается риск переломов, развиваются остеопороз, декальцинация скелета;
- 2) нарушается ритм сердечных сокращений, появляются сердечные приступы, сердечная недостаточность;
- 3) отмечается слабость, исхудание, кожные сыпи, выпадение волос; при хроническом дефиците - расстройства кровообращения, угнетение центральной нервной системы.

51. Каковы последствия недостаточности калия в питании?

- 1) снижается белково-образовательная функция печени, возникают дистрофические изменения миокарда, кровоизлияния на коже и слизистых оболочках;
- 2) повышается хрупкость костей, увеличивается риск переломов, развиваются остеопороз, декальцинация скелета;
- 3) снижается концентрация гемоглобина и содержание эритроцитов в крови, уменьшается активность железосодержащих ферментов.

52. Каковы последствия недостаточности фтора в питании?

- 1) повышается хрупкость костей, увеличивается риск переломов, развиваются остеопороз, декальцинация скелета;
- 2) происходит задержка роста, отмечаются психические и физические нарушения, увеличиваются размеры щитовидной железы (возникает зобная болезнь, микседема);
- 3) возникает заболевание зубов - кариес.

53. Каковы последствия недостаточности железа в питании?

- 1) нарушается ритм сердечных сокращений, появляются сердечные приступы, сердечная недостаточность;
- 2) отмечается слабость, исхудание, кожные сыпи, выпадение волос; при хроническом дефиците - расстройства кровообращения, угнетение центральной нервной системы;
- 3) снижается концентрация гемоглобина и содержание эритроцитов в крови, уменьшается активность железосодержащих ферментов.

54. Каковы последствия недостаточности фосфора в питании?

- 1) повышается хрупкость костей, увеличивается риск переломов, развиваются остеопороз, декальцинация скелета;
- 2) снижается белково-образовательная функция печени, возникают дистрофические изменения миокарда, кровоизлияния на коже и слизистых оболочках;
- 3) возникает заболевание зубов - кариес.

55. Каковы последствия недостаточности натрия в питании?

- 1) отмечается слабость, исхудание, кожные сыпи, выпадение волос; при хроническом дефиците - расстройства кровообращения, угнетение центральной нервной системы;
- 2) возникает заболевание зубов - кариес;
- 3) происходит задержка роста, отмечаются психические и физические нарушения, увеличиваются размеры щитовидной железы (возникает зобная болезнь, микседема).

56. Каковы последствия недостаточности йода в питании?

- 1) снижается белково-образовательная функция печени, возникают дистрофические изменения миокарда, кровоизлияния на коже и слизистых оболочках;
- 2) нарушается ритм сердечных сокращений, появляются сердечные приступы, сердечная недостаточность;
- 3) происходит задержка роста, отмечаются психические и физические нарушения, увеличиваются размеры щитовидной железы (возникает зобная болезнь, микседема).

57. Каковы функции железа в организме?

- 1) играет важную роль в функционировании мышечной ткани, миокарда, нервной системы, кожи и костной ткани, участвует в обеспечении нормальной свертываемости крови;
- 2) участвует в обеспечении необходимой буферности крови, регуляции кровяного давления, водного обмена;
- 3) участвует в образовании гемоглобина и некоторых ферментов.

58. Что такое витамины?

- 1) биологически активные органические вещества растительного и животного происхождения;
- 2) макронутриенты;
- 3) вещества, синтезируемые организмом человека.

59. Каковы общие свойства жирорастворимых витаминов?

- 1) относительно устойчивы к нагреванию, способны накапливаться (депонироваться) в организме;
- 2) термолабильны, разрушаются в основной и устойчивы в кислой среде, не накапливаются в организме;
- 3) термостабильны, не накапливаются в организме.

60. Что такое адекватный уровень потребления витамина?

- 1) уровень среднесуточного потребления, установленный на основании расчетных или экспериментально определенных величин, или оценок потребления пищевых и биологически активных веществ практически здоровыми людьми;
- 2) потребность человека в отдельных витаминах;
- 3) верхний допустимый уровень среднесуточного потребления.

61. Что такое гиповитаминоз?

- 1) недостаточное содержание витаминов в пище, снижение их усвоения, нарушение состава и функций кишечной микрофлоры;
- 2) избыточное накопление в организме некоторых витаминов;
- 3) отсутствие содержания витаминов в пище.

62. Какова основная функция витаминов в организме?

- 1) обеспечивают протекание важнейших биохимических процессов;
- 2) участвуют в энергетическом обмене;
- 3) участвуют в пластическом обмене.

63. Что такое витаминоподобные вещества?

- 1) соединения, по своему действию на организм напоминающие витамины, однако их недостаток в питании не сопровождается явно выраженными нарушениями жизнедеятельности;
- 2) вещества, по химическому строению близкие витаминам;
- 3) незаменимые факторы питания, необходимые для обеспечения всех жизненно важных функций организма.

7. Последствия недостатка в питании витамина А

- 1) нарушение зрения;
- 2) рахит;
- 3) стоматит.

64. Последствия недостатка в питании витамина В1

- 1) нарушение работы нервной системы, утомляемость;
- 2) рахит;
- 3) цинга.

65. Последствия недостатка в питании витамина В6

- 1) остеопороз;
- 2) нарушение работы центральной нервной системы, невриты;
- 3) рахит.

66. Последствия недостатка в питании витамина В2

- 1) рахит;
- 2) воспаление слизистой рта, конъюнктивит;
- 3) цинга.

67. Последствия недостатка в питании витамина С

- 1) снижение иммунитета;
- 2) снижение зрения;
- 3) невриты.

68. Последствия недостатка в питании витамина Д

- 1) остеопороз;
- 2) утомляемость;
- 3) снижение зрения.

69. Что называют процессом пищеварения?

- 1) это совокупность физических, химических и физиологических процессов, в результате которых питательные вещества расщепляются до более простых химических соединений;
- 2) это процесс переваривания пищи;
- 3) это работа желудочно-кишечного тракта.

70. Назовите отделы пищеварительной системы.

- 1) пищеварительный тракт и пищеварительные железы;
- 2) ротовая полость, глотка, пищевод, желудок, кишечник;
- 3) печень, поджелудочная железа, слюнные железы.

71. Что относят к пищеварительному тракту?

- 1) ротовая полость, глотка, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник;
- 2) слюнные железы, печень, поджелудочная железа;
- 3) желудок, кишечник и пищеварительные железы.

72. В каком отделе начинается процесс пищеварения?

- 1) в ротовой полости;
- 2) в желудке;
- 3) в двенадцатиперстной кишке.

73. Какую роль играет поджелудочный (панкреатический) сок?

- 1) расщепление белков и жиров;
- 2) нейтрализация кислого содержимого в двенадцатиперстной кишке и расщепление углеводов, жиров, белков, нуклеиновых кислот;
- 3) перемешивание и смачивание пищевого комка.

74. Какие функции выполняет печень?

- 1) расщепление жиров, всасывание жирных кислот, усиление перистальтики кишечника;
- 2) расщепление белков, всасывание аминокислот;
- 3) перемешивание пищи, расщепление углеводов.

75. Что вырабатывают и секретируют клетки печени?

- 1) желчь;
- 2) панкреатический сок;
- 3) желудочный сок.

76. Какова роль тонкого кишечника в пищеварении?

- 1) участие в пристеночном пищеварении;
- 2) переваривание жиров;
- 3) всасывание воды.

77. Какова роль толстого кишечника в пищеварении?

- 1) всасывание воды, синтез некоторых витаминов;
- 2) всасывание продуктов расщепления всех пищевых веществ;
- 3) расщепление пищевых веществ.

78. Значение продуктов переработки зерна в питании

1) содержат много белка, витамины А, D, В1 и В2, но отличаются высоким содержанием холестерина;

2) богаты витаминами и пищевыми волокнами;

3) содержат витамины группы В, сложные углеводы.

79. Каковы пищевые источники углеводов?

1) растительная и молочная пища;

2) пища животного происхождения;

3) семена растений, яйца.

80. Роль пищевых волокон в организме человека

1) обеспечивают организм простыми углеводами;

2) богаты витаминами и минералами;

3) участвуют в процессе пищеварения.

81. Значение овощей и фруктов в питании

1) содержат полноценный животный белок, легко усваиваемое железо, витамины группы В (в том числе - витамин В12) и РР;

2) богаты витаминами и пищевыми волокнами;

3) содержат полиненасыщенные жирные кислоты.

82. Какие продукты содержат много растительных жиров?

1) семена подсолнечника, кукурузы, сои, арахиса и других масличных растений;

2) молоко и молочные продукты;

3) мясо, рыба, птица.

83. Витамин С сохраняется в овощах при

1) жарке;

2) варка на пару;

3) запекании.

84. Уменьшает концентрацию вредных веществ в крови и улучшает выведение из организма многих токсических веществ

1) вода;

2) пектины;

3) жиры.

85. Микотоксикозы это:

1) отравления, возникающие в результате попадания в организм человека продуктов переработки зерна, пораженной бактериями;

2) отравления, возникающие в результате попадания в организм человека, продуктов переработки зерна, зараженных яйцами гельминтов;

3) отравления, возникающие в результате попадания в организм человека продуктов переработки зерна, пораженных ядами микроскопических грибов.

86. Способны адсорбировать в кишечнике тяжелые металлы

1) пектины;

2) вода;

3) простые углеводы.

87. Значение молока и молочных продуктов в питании

- 1) содержат полноценный животный белок, кальций, витамины B2, A;
- 2) содержат много белка, витамины A, D, B1 и B2, но отличаются высоким содержанием холестерина;
- 3) содержат витамины группы B, сложные углеводы.

88. Значение и роль мяса и мясных продуктов в питании человека

- 1) содержат полноценный животный белок, легко усваиваемое железо, витамины группы B (в том числе - витамин B12) и PP;
- 2) богаты витаминами и пищевыми волокнами;
- 3) содержат полиненасыщенные жирные кислоты.

89. Значение рыбы и рыбных продуктов в питании

- 1) содержат полноценный животный белок, кальций, витамины B2, A;
- 2) содержат полиненасыщенные жирные кислоты;
- 3) содержат витамины группы B, сложные углеводы.

90. Значение яиц и яичных продуктов в питании

- 1) содержат полноценный животный белок, легко усваиваемое железо, витамины группы B (в том числе - витамин B12) и PP;
- 2) содержат полиненасыщенные жирные кислоты;
- 3) содержат много белка, витамины A, D, B1 и B2, но отличаются высоким содержанием холестерина.

91. Какие углеводы содержатся в молочных продуктах?

- 1) лактоза;
- 2) глюкоза;
- 3) крахмал.

92. Какой вид мяса наиболее подходит для детского и диетического питания?

- 1) говядина;
- 2) свинина;
- 3) белое мясо птицы.

93. Какие минеральные вещества содержатся в мясе рыб?

- 1) фосфор, йод, кальций;
- 2) железо, калий;
- 3) хлор, марганец, кобальт.

94. Инфекция, передаваемая через мясо и яйца птицы

- 1) сальмонеллез;
- 2) бруцеллез;
- 3) холера.

95. Классификация пищевых добавок

- 1) красители, консерванты, антиоксиданты, эмульгаторы, корректирующие вещества;

- 2) нутрицевтики и парафармацевтики;
- 3) пробиотики и пребиотики.

96. Значение вкусовых веществ в питании

- 1) увеличение сроков хранения пищи;
- 2) улучшение консистенции пищи;
- 3) улучшение процесса переваривания пищи.

97. Пребиотики это

- 1) пищевые вещества, избирательно стимулирующие рост и (или) биологическую активность представителей защитной микрофлоры кишечника, способствующие тем самым поддержанию ее нормального состояния и биологической активности;
- 2) биологически активные добавки к пище, в состав которых входят живые микроорганизмы и (или) их метаболиты, оказывающее нормализующее действие на состав и биологическую активность микрофлоры пищеварительного тракта;
- 3) продукты питания, содержащие ингредиенты, которые приносят пользу здоровью человека, за счет улучшения многих физиологических процессов в организме.

98. Каковы функции биологически активных добавок к пище?

- 1) восполнение недостатка веществ, необходимых человеку; регуляция и нормализация физиологических функций организма; выведение из организма продуктов жизнедеятельности и токсичных веществ;
- 2) улучшение вкусовых и эстетических свойств пищи;
- 3) увеличение сроков хранения пищи.

99. Что такое биологически активные добавки к пище?

- 1) концентраты натуральных или идентичных натуральным биологически активных веществ, предназначенных для непосредственного приема или введения в состав пищевых продуктов с целью обогащения рациона питания человека отдельными биологически активными веществами или их комплексами;
- 2) продукты питания, содержащие ингредиенты, которые приносят пользу здоровью человека, за счет улучшения многих физиологических процессов в организме;
- 3) продукты питания, разрабатываемые для здоровых людей, имеющих определенные особенности физиологических потребностей, связанные с функциональным состоянием организма или образа жизни.

100. На какие группы делятся биологически активные добавки к пище?

- 1) нутрицевтики и парафармацевтики;
- 2) пищевые красители и ароматизаторы;
- 3) пробиотики и пребиотики.

101. Функциональные продукты питания - это

- 1) пищевые вещества, избирательно стимулирующие рост и (или) биологическую активность представителей защитной микрофлоры кишечника, способствующие тем самым поддержанию ее нормального состояния и биологической активности;
- 2) продукты питания, содержащие ингредиенты, которые приносят пользу здоровью человека, за счет улучшения многих физиологических процессов в организме;

3) концентраты натуральных или идентичных натуральным биологически активных веществ, предназначенных для непосредственного приема или введения в состав пищевых продуктов с целью обогащения рациона питания человека отдельными биологически активными веществами или их комплексами.

102. Обогащение пищевых продуктов – это

1) добавление к продуктам любых недостающих эссенциальных пищевых веществ и минорных компонентов: витаминов, макро- и микроэлементов, пищевых волокон, ПНЖК, фосфолипидов и других биологически активных веществ с целью сохранения или улучшения пищевой ценности отдельных продуктов или рационов питания населения;

2) добавление к продуктам веществ, обладающих лечебными свойствами;

3) добавление к продуктам веществ, повышающих их энергетическую ценность.

103. Виды обогащенных продуктов питания

1) специализированные, функциональные, лечебно-профилактические продукты питания;

2) пробиотики и пребиотики;

3) нутрицевтики и парафармацевтики.

104. Специализированные продукты – это

1) продукты питания, разработанные для здоровых людей, имеющих определенные особенности физиологических потребностей, связанные с функциональным состоянием организма или образа жизни;

2) продукты для лиц, работающих на вредных производствах, проживающих в экологически неблагоприятных условиях, имеющих определенные заболевания или предрасположенных к ним (диабет, ожирение, атеросклероз и др.);

3) пробиотики и пребиотики.

105. Лечебно-профилактические и профилактические продукты - это

1) продукты для лиц, работающих на вредных производствах, проживающих в экологически неблагоприятных условиях, имеющих определенные заболевания или предрасположенных к ним (диабет, ожирение, атеросклероз и др.);

2) продукты питания, разработанные для здоровых людей, имеющих определенные особенности физиологических потребностей, связанные с функциональным состоянием организма или образа жизни;

3) пробиотики и пребиотики.

106. Требования, предъявляемые к дополнительным (функциональным) ингредиентам, придающим продуктам функциональные свойства

1) должны быть: полезными для здоровья; безопасными, натуральными, не снижать пищевую ценность, употребляться перорально;

2) должны быть вкусными и полезными для здоровья;

3) должны обладать лечебными свойствами.

107. Рациональное питание - это

1) физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов;

2) питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми веществами в достаточном количестве и оптимальных соотношениях, что способствует хорошему усвоению пищи и максимальному проявлению всех полезных биологических свойств;

3) процесс восстановления энергетических затрат организма.

108. Кто разработал концепцию сбалансированного питания?

- 1) А.А. Покровский;
- 2) Поль Брегг;
- 3) А.П. Доброславин.

109. Сбалансированное питание – это

- 1) питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми веществами в достаточном количестве и оптимальных соотношениях, что способствует хорошему усвоению пищи и максимальному проявлению всех полезных биологических свойств;
- 2) физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов;
- 3) процесс восстановления энергетических затрат организма.

110. Оптимальное для среднего взрослого человека соотношение белков, жиров и углеводов в граммах

- 1) 1:1,2:4,6;
- 2) 1:1:0,5;
- 3) 1:5:2.

111. Какой процент должны составлять от общего количества белков в рационе взрослого человека белки животного происхождения

- 1) 55%;
- 2) 25%;
- 3) 75%.

112. Основной принцип рационального питания - энергетическая ценность рациона должна

- 1) соответствовать энергозатратам организма;
- 2) превышать энергозатраты организма;
- 3) быть меньше энергозатрат.

113. Соотношение кальция, фосфора и магния в рационе взрослого населения должно быть

- 1) 1:1:0,5;
- 2) 1:1:4;
- 3) 1:1:1.

114. Режим питания включает в себя

- 1) кратность приемов пищи, распределение пищи по отдельным приемам, интервалы между ними, время приема пищи;
- 2) кратность приемов пищи, распределение пищи по отдельным приемам, интервалы между ними, количество потребляемой энергии в день;
- 3) интервалы между приемами пищи, время приема пищи, количество основных пищевых веществ.

115. Наиболее физиологически обоснованная кратность питания

- 1) 4 раза в сутки;
- 2) 3 раза в сутки;
- 3) 6 раз в сутки.

116. Распределение суточного рациона при 4-х разовом режиме питания:

- 1) завтрак - 25%, 2-й завтрак – 15%, обед - 35%, ужин - 25%;
- 2) завтрак - 15%, 2-й завтрак – 15%, обед - 50%, ужин - 20 %;
- 3) завтрак - 5%, 2-й завтрак – 25%, обед - 30%, ужин - 40%.

117. При рациональном питании интервалы между приемами пищи не должны превышать

- 1) 4-5 часов;
- 2) 3 часов;
- 3) 6 часов.

118. Через какое количество лет пересматриваются нормы питания в РФ?

- 1) 10-15 лет;
- 2) 5 лет;
- 3) 25-30 лет.

119. Нормы питания рассчитаны на

- 1) отдельного человека;
- 2) большие группы людей, объединенных по полу, возрасту, характеру труда;
- 3) взрослое население.

120. Все взрослое трудоспособное население по степени физической активности, обусловленной профессиональной деятельностью, подразделено на

- 1) 5 групп;
- 2) 4 группы;
- 3) 3 группы.

121. При определении норм питания для мужчин в возрасте 18-60 лет в качестве средней нормальной массы тела принята масса

- 1) 70 кг;
- 2) 80 г;
- 3) 90 кг.

122. При определении норм питания для женщин в возрасте 18-60 лет в качестве средней нормальной массы тела принята масса

- 1) 60 кг;
- 2) 55 кг;
- 3) 50 кг.

123. Методы изучения фактического питания населения

- 1) социально-экономические, социально-гигиенические;
- 2) балансовый и бюджетный;
- 3) анкетный метод, опросно-весовой метод, весовой метод, изучение питания по отчетам, меню-раскладкам, лабораторный метод.

124. К социально-экономическим методам изучения питания относятся

- 1) балансовый и бюджетный методы;
- 2) анкетный метод, опросно-весовой метод, весовой метод, изучение питания по отчетам, меню-раскладкам, лабораторный метод;

3) гигиенические, антропометрические, биохимические, физиометрические, физиологические, иммунологические, клинические методы.

125. К социально-гигиеническим методам изучения питания относятся

1) анкетный метод, опросно-весовой метод, весовой метод, изучение питания по отчетам, меню-раскладкам, лабораторный метод;

2) балансовый и бюджетный методы;

3) гигиенические, антропометрические, биохимические, физиометрические, физиологические, иммунологические, клинические методы.

126. Критерии статуса питания:

1) состояние структуры, физиологических функций и адаптационных резервов организма;

2) показатели антропометрии;

3) толщина кожной складки.

127. Суточный рацион питания - это

1) рацион питания, включающий скомплектованные обед, завтрак, полдник, ужин;

2) необходимый качественный и количественный состав потребляемых пищевых продуктов, обеспечивающий нормальную жизнедеятельность организма;

3) количество потребляемой пищи в среднем за сутки.

128. Пищевой рацион - это

1) необходимый качественный и количественный состав потребляемых пищевых продуктов, обеспечивающий нормальную жизнедеятельность организма;

2) рацион питания, включающий скомплектованные обед, завтрак, полдник, ужин;

3) количество потребляемой пищи в среднем за сутки.

129. Основные виды статуса питания:

1) обычный, оптимальный (идеальный), избыточный и недостаточный;

2) средний, повышенный, пониженный;

3) нормальный, ожирение, истощение.

130. Методы изучения адекватности питания по показателям статуса питания

1) гигиенические, антропометрические, биохимические, физиометрические, физиологические, иммунологические, клинические;

2) анкетный метод, опросно-весовой метод, весовой метод, изучение питания по отчетам, меню-раскладкам, лабораторный метод;

3) балансовый и бюджетный методы.

131. Индекс Брока рассчитывается по формуле

1) $I = M(\text{тела}) / (\text{рост} - 100)$;

2) $I = \text{масса} / \text{рост}^2$;

3). $I = \text{рост} / \text{масса}$.

132. Индекс Брока при адекватном питании

1) 1,0;

2) 0,8-1,0;

3) 0,6-0,8.

133. Индекс Кетле вычисляется по формуле:

1) $I = M(\text{тела}) / (\text{рост} - 100)$;

2) $I = \text{масса} / \text{рост}^2$

3). $I = \text{рост} / \text{масса}$

$I = \text{масса} / \text{рост}^2$ (кг/м²);

134. Индекс Кетле 17,5 кг/м² свидетельствует о

1) дефиците массы;

2) нормальной массе тела;

3) избытке массы.

135. Во сколько раз повышен основной обмен у детей и подростков по сравнению с взрослыми

1) в 1,2 -2 раза;

2) в 1,5 раза;

3) в 3 раза.

136. Из общего количества расходуемой энергии на рост и развитие ребенка тратится

1) 10-15%;

2) 20%;

3) 5-10%.

137. В питании детей соотношение белков, жиров и углеводов (г) в младшем возрасте должно быть

1) 1:1:3;

2) 1:1:4;

3) 1:1:2.

138. В питании детей соотношение белков, жиров и углеводов (г) в старшем возрасте должно быть

1) 1:1:4;

2) 1:1:1;

3) 1:1:3.

140. Потребность в белке в детском возрасте в сравнении со взрослым населением

1) повышена;

2) снижена;

3) не отличается.

141. Потребностям детского организма в наибольшей степени соответствует

1) молочный белок;

2) растительный белок;

3) белок мяса.

142. Ежедневное количество молока, рекомендуемое для детей дошкольного возраста

1) 600-700 мл;

2) 500 мл;

3) 1 л.

143. Из животных жиров лучшим для детей является

1) сливочное коровье масло;

- 2) сало;
- 3) говяжий жир.

144. Кондитерские изделия, печенье, варенье, конфеты в питание детей необходимо

- 1) включать в пределах физиологических потребностей;
- 2) исключать;
- 3) ограничивать.

145. В дошкольном возрасте кратность приема пищи должна быть не менее

- 1) 5 раз в течение дня;
- 2) 8 раз в сутки;
- 3) 3 раз в день.

146. При 5-ти разовом питании детей дошкольного возраста распределение суточного рациона должно быть следующим:

- 1) 1-й завтрак - 20-25%, 2-й завтрак - 15%, обед - 25-30%, полдник - 15%, ужин - 20-25%;
- 2) 1-й завтрак - 20-25%, 2-й завтрак - 5%, обед - 25-30%, полдник - 5%, ужин - 40-45%;
- 3) 1-й завтрак - 20%, 2-й завтрак - 5%, обед - 50%, полдник - 5%, ужин - 20%.

147. Геродиететика – это

- 1) научно обоснованное рациональное питание в старости;
- 2) наука, изучающая явления старения организма человека;
- 3) раздел медицины, занимающейся изучением и лечением заболеваний в старости.

148. Клицам пожилого возраста относятся люди в возрасте

- 1) 60-74 лет;
- 2) 50-70 лет;
- 3) старше 75 лет.

149. Старость - это

- 1) наследственно запрограммированное явление, при котором происходит медленный процесс накопления возрастных изменений на всех уровнях целостного организма;
- 2) достижение человеком возраста 70 лет;
- 3) появление заболеваний, обусловленных возрастными изменениями в организме.

150. В пожилом возрасте энергоценность пищевого рациона

- 1) должна соответствовать фактическим энергозатратам;
- 2) должна быть меньше фактических энергозатрат;
- 3) должна быть больше фактических энергозатрат.

151. Потребление белков в старости

- 1) снижается;
- 2) остается на прежнем уровне;
- 3) увеличивается.

152. В питании пожилых людей ограничивают

- 1) животные жиры;
- 2) молочные продукты;

3) растительную пищу.

153. Во время беременности потребность в энергии

- 1) возрастает;
- 2) уменьшается;
- 3) остается на прежнем уровне.

154. Увеличение массы тела во время беременности составляет в среднем

- 1) 11,2-13,5 кг;
- 2) 6-10 кг;
- 3) 13-18 кг.

155. Потребность в белке во второй половине беременности составляет

- 1) 2 г/кг;
- 2) 1 г/кг;
- 3) 1,5 г/кг.

156. Лучшим источником животных жиров для беременных являются

- 1) молочные жиры;
- 2) рыба;
- 3) мясо.

157. По рекомендациям экспертов ВОЗ, дополнительная потребность в энергии при лактации составляет в среднем

- 1) 500 ккал/сут;
- 2) 400-500 ккал/сут;
- 3) 1000 ккал/сут.

158. Суточный рацион кормящих матерей должен содержать в среднем количество белка

- 1) 100 г;
- 2) 150 г;
- 3) 130-140 г.

159. Согласно Нормам питания, разработанным Институтом питания Российской академии медицинских наук (РАМН) по степени физической активности студенты относятся к

- 1) 1 группе;
- 2) 3 группе;
- 3) 4 группе.

160. Энергетическая ценность питания студентов должна

- 1) соответствовать фактическим энергозатратам;
- 2) превышать фактические энергозатраты;
- 3) составлять 2000 ккал/сут.

161. В питании студентов интервалы между приемами пищи не должны превышать

- 1) 4-5 часов;
- 2) 3 часов;
- 3) 6 часов.

162. Кратность питания студентов должна составлять

- 1) 4-5 раз в сутки;
- 2) 4 раза в сутки;
- 3) 3 раза в сутки.

163. Питание студентов должно быть

- 1) рациональным;
- 2) избыточным;
- 3) лечебно-профилактическим.

164. Количество потребляемого белка в питании студентов должно составлять

- 1) 1 г на 1 кг веса;
- 2) 100 г;
- 3) 50-90 г.

165. В питании лиц преимущественно умственного труда рекомендуется ограничить

- 1) животные жиры;
- 2) простые углеводы;
- 3) сложные углеводы.

166. Умственный труд характеризуется

- 1) гипокинезией и нервно-психической напряженностью;
- 2) повышенной физической активностью;
- 3) отсутствием нервного напряжения.

167. Лечебно-профилактическое питание – это

1) питание, направленное на сохранение здоровья и профилактику профессиональных заболеваний работников вредных производств в условиях действия на организм человека профессиональных вредностей;

2) питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми веществами в достаточном количестве и оптимальных соотношениях, что способствует хорошему усвоению пищи и максимальному проявлению всех полезных биологических свойств;

3) применение в лечебных и профилактических целях специальных диет для больных людей.

168. Лечебно-профилактическое питание способствует усилению процессов связывания и выведения ядов с помощью

- 1) хелатообразующих свойств пектинов;
- 2) включением в питание липотропных веществ и достаточного количества белка;
- 3) путем включения в питание пищевых продуктов, способствующих усилению синтеза рогового слоя, функции сальных желез кожи, нормализации проницаемости кожи дефиците массы.

169. Лечебно-профилактическое питание повышает антитоксическую функцию печени

- 1) хелатообразующих свойств пектинов;
- 2) включением в питание липотропных веществ и достаточного количества белка;
- 3) путем включения в питание пищевых продуктов, способствующих усилению синтеза рогового слоя, функции сальных желез кожи, нормализации проницаемости кожи дефиците массы.

170. Лечебно-профилактическое питание повышает защитные функции физиологических барьеров

- 1) хелатообразующих свойств пектинов;
- 2) включением в питание липотропных веществ и достаточного количества белка;
- 3) путем включения в питание пищевых продуктов, способствующих усилению синтеза рогового слоя, функции сальных желез кожи, нормализации проницаемости кожи дефиците массы.

171. Количество жиров в лечебно-профилактическом питании

- 1) ограничивается;
- 2) увеличивается;
- 3) жиры исключаются.

172. Способны адсорбировать в кишечнике тяжелые металлы

- 1) пектины;
- 2) вода;
- 3) простые углеводы.

173. Уменьшает концентрацию вредных веществ в крови и улучшает выведение из организма многих токсических веществ

- 1) вода;
- 2) пектины;
- 3) жиры.

174. Лечебное питание – это

- 1) применение в лечебных и профилактических целях специальных диет для больных людей;
- 2) питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми веществами в достаточном количестве и оптимальных соотношениях, что способствует хорошему усвоению пищи и максимальному проявлению всех полезных биологических свойств;
- 3) питание, направленное на сохранение здоровья и профилактику профессиональных заболеваний работников вредных производств в условиях действия на организм человека профессиональных вредностей.

175. Разгрузочные дни – это

- 1) питание позволяющее облегчить функцию пораженных органов и систем, способствовать выделению из организма продуктов нарушенного обмена веществ;
- 2) питание, направленное на сохранение здоровья и профилактику профессиональных заболеваний работников вредных производств в условиях действия на организм человека профессиональных вредностей;
- 3) прием пищи 1 раз в день.

176. Пищевая аллергия - это

- 1) повышенная чувствительность организма к тем или иным продуктам питания, которая развивается при нарушениях иммунной системы;
- 2) врожденный или приобретенный дефицит некоторых ферментов, которые участвуют в переваривании и всасывании пищевых веществ;
- 3) отсутствие аппетита.

177. Непереносимость продуктов - это

- 1) врожденный или приобретенный дефицит некоторых ферментов, которые участвуют в переваривании и всасывании пищевых веществ;

- 2) повышенная чувствительность организма к тем или иным продуктам питания, которая развивается при нарушениях иммунной системы;
- 3) отсутствие аппетита.

178. Чаще всего вызывают аллергию

- 1) молоко, яйца, рыба, земляника, цитрусовые, орехи;
- 2) яблоки, капуста, хлеб;
- 3) фрукты и овощи.

179. Лечение аллергии основано на том, что

- 1) из рациона исключают продукт, вызывающий ее;
- 2) ограничивается потребление продукта, вызывающего ее;
- 3) увеличивается потребление продукта, вызывающего ее.

180. Длительная тепловая обработка

- 1) уменьшает аллергические свойства продуктов;
- 2) уменьшает аллергические свойства продуктов;
- 3) не влияет на аллергические свойства продуктов.

181. Сахарный диабет - это

- 1) группа метаболических заболеваний, характеризующихся гипергликемией вследствие дефекта секреции инсулина, дефекта действия инсулина или сочетания обеих причин;
- 2) хроническое прогрессирующее заболевание, при котором поражаются артерии;
- 3) Повышение массы тела за счет фактора питания.

182. Наиболее характерные осложнения сахарного диабета:

- 1) атеросклероз и ишемическая болезнь сердца, поражения почек, сетчатки глаз, нервов, ног и кожи;
- 2) поражение печени и почек;
- 3) ожирение.

183. Сахарный диабет 1 типа возникает

- 1) в молодом возрасте;
- 2) в пожилом возрасте;
- 3) в зрелом возрасте.

184. Сахарный диабет 1 типа обусловлен

- 1) деструкцией в-клеток поджелудочной железы;
- 2) снижением чувствительности мышечной, жировой и других тканей к инсулину при количественно достаточном его образовании в поджелудочной железе;
- 3) избытком массы тела.

185. Сахарный диабет 2 типа возникает

- 1) у людей среднего и пожилого возраста;
- 2) в молодом возрасте;
- 3) независимо от возраста.

186. Сахарный диабет 2 типа обусловлен

- 1) снижением чувствительности мышечной, жировой и других тканей к инсулину при количественно достаточном его образовании в поджелудочной железе;
- 2) деструкцией в-клеток поджелудочной железы;
- 3) избыточным потреблением углеводов.

187. Достоверные факторы риска сахарного диабета 2 типа

- 1) ожирение, превышение потребления насыщенных жиров и дефицит в питании пищевых волокон;
- 2) чрезмерное потребление простых углеводов;
- 3) курение.

188. Лечение с помощью специальной диеты показано при

- 1) сахарном диабете 2 типа;
- 2) сахарном диабете 1 типа;
- 3) сахарном диабете 1 и 2 типа.

189. Общая характеристика диеты при сахарном диабете 2 типа

- 1) исключены сахар и сладости; умеренно ограничено содержание поваренной соли, холестерина, экстрактивных веществ; увеличено содержание витаминов, пищевых волокон.
- 2) Снижение потребления животных жиров и простых углеводов, увеличение потребления растительных жиров, сложных углеводов;
- 3) снижение потребления простых углеводов и животных жиров, увеличение потребления сырых овощей и фруктов, частое дробное питание.

190. Режим питания при сахарном диабете 2 типа:

- 1) 5-6 раз в день;
- 2) 2 раза в день;
- 3) 8-10 раз в день.

191. Атеросклероз — это

- 1) хроническое прогрессирующее заболевание, при котором поражаются артерии;
- 2) группа метаболических заболеваний, характеризующихся гипергликемией вследствие дефекта секреции инсулина, дефекта действия инсулина или сочетания обеих причин;
- 3) Повышение массы тела за счет фактора питания.

192. Уровень общего холестерина в плазме крови не должен превышать

- 1) 5,2 ммоль/л;
- 2) 3 ммоль/л;
- 3) 0,5 ммоль/л.

193. При атеросклерозе ежедневное поступление холестерина с пищей не должно превышать

- 1) 200—300 мг;
- 2) 20—30 мг;
- 3) 2—3 мг.

194. Факторы риска развития атеросклероза

- 1) ожирение, малоподвижный образ жизни, курение, гипертоническая болезнь, генетическая предрасположенность;

- 2) повышенное употребление высококалорийных продуктов и сниженная физическая активность;
- 3) повышенное потребление животных жиров.

195. Общая характеристика диеты при атеросклерозе

- 1) Снижение потребления животных жиров и простых углеводов, увеличение потребления растительных жиров, сложных углеводов;
- 2) исключены сахар и сладости; умеренно ограничено содержание поваренной соли, холестерина, экстрактивных веществ; увеличено содержание витаминов, пищевых волокон.
- 3) снижение потребления простых углеводов и животных жиров, увеличение потребления сырых овощей и фруктов, частое дробное питание.

196. Причины развития алиментарного ожирения

- 1) повышенное употребление высококалорийных продуктов и сниженная физическая активность;
- 2) ожирение, превышение потребления насыщенных жиров и дефицит в питании пищевых волокон;
- 3) наличие гормональных изменений.

197. Алиментарное ожирение - это

- 1) Повышение массы тела за счет фактора питания;
- 2) группа метаболических заболеваний, характеризующихся гипергликемией вследствие дефекта секреции инсулина, дефекта действия инсулина или сочетания обеих причин;
- 3) хроническое прогрессирующее заболевание, при котором поражаются артерии.

198. Индекс Кетле при ожирении

- 1) выше 25;
- 2) выше 23;
- 3) 20-25.

199. Рекомендуемый режим питания при ожирении

- 1) 5-6 раз в день;
- 2) 1 раз в день;
- 3) 3 раза в день.

200. Основные принципы питания при ожирении

- 1) снижение потребления простых углеводов и животных жиров, увеличение потребления сырых овощей и фруктов, частое дробное питание;
- 2) исключены сахар и сладости; умеренно ограничено содержание поваренной соли, холестерина, экстрактивных веществ; увеличено содержание витаминов, пищевых волокон;
- 3) исключение потребления животных жиров и простых углеводов.

Составитель:  Былич Л.Г.