

Tantárgy neve, kódja: Egészséges táplálkozás, MTMEL028	Kreditszáma: 2
A tanóra típusa ea. / gyak. és száma (/hét): előadás; óraszám: 1+1	
A számonkérés módja (koll. / gyj. / egyéb): Kollokvium	
A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): I. félév	
Előtanulmányi feltételek (<i>ha vannak</i>): Kémiai-, biokémiai alapismeretek	
<p>Tantárgy-leírás: az elsajátítandó <u>ismeretanyag</u> és a kialakítandó <u>kompetenciák</u> tömör, informáló leírása.</p> <p>Az egészséges táplálkozás a betegségek megelőzésének alapja. Minden dietetikával foglalkozó szakembernek tisztában kell lennie az alapelvekkel, valamint azzal, hogy a táplálékkal együtt a szervezetünkbe kerülő anyagok milyen hatással vannak az egészségünkre.</p> <p>Alapfogalmak, a víz, a levegő és a környezet hatása szervezetünkre. A táplálkozási szokások változása az evolúció során. Szüksége van-e szervezetünknek a szénhidrátokra? A zsírok és olajok forrásai, előállítása és szervezetre gyakorolt hatása. A szervezet életkortól függő vitamin és ásványi anyag igénye. Az egészséges táplálkozás példája, a mediterrán diéta.</p> <p>A vegetárianizmus hatása a szervezetre. Az alkohol és a kábítószer hatása a szervezetre. Élelmiszer allergia és keresztallergia. A különféle módszerekkel termesztett alapanyagok tápértéke. A konyhai műveletek (fagyasztás, szárítás, mélyhűtés, áztatás, párolás, főzés, sütés, grillezés, mikrohullámú sütés) hatása az ételek tápértékére. A fogyókúrák hatása a szervezetre.</p> <p>Tantárgyi tematika:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alapfogalmak. A víz, a levegő és a környezet hatása szervezetünkre. 2. Az egészséges táplálkozás alapelvei. 3. Táplálkozási szokásaink változása az evolúció során. 4. A természetes étrend tápanyagai. Az ősember diéta. Neolitikus táplálkozás. Modern táplálkozás. 5. A glikémiás terhelés. A makro- és mikrotápanyagösszetétel megváltozása. A sav-bázis egyensúly változása. A K/Na arány megváltozása stb. 6. Szükségünk van-e szénhidrátokra? A zsírok, olajok forrásai, előállításuk és szervezetre gyakorolt hatásaik. A zsírhipotézis. 7. Civilizációs megbetegedések. Korunk betegsége a kövérség. A fogyókúrák hatása a szervezetre. 8. Az egészséges táplálkozás példája: mediterrán diéta. A vegetárianizmus hatása a szervezetre. Az alkohol és a kábítószer hatása a szervezetre. 9. Az élelmiszeripar és az egészség. A jelen és a jövő mezőgazdasága. 10. Biogazdálkodás és biotermékek. 11. Genetikailag módosított élelmiszerek. 12. A különféle módszerekkel termesztett alapanyagok tápértéke. 13. A konyhai műveletek (hűtés, fagyasztás, szárítás, áztatás, párolás, főzés, sütés, grillezés, mikrohullámú sütés stb.) hatása az ételek tápértékére. 14. A táplálékkal szervezetünkbe kerülő anyagok hatásai az egészségünkre. Élelmiszer allergia és keresztallergia. 15. A táplálékok legyen a gyógyszered! Funkcionális élelmiszerek. 	

A **3-5** legfontosabb *kötelező*, illetve *ajánlott irodalom* (jegyzet, tankönyv) felsorolása bibliográfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN).

**Az előadáson leadott anyag CD-n, kutatás az interneten és a könyvtárban.
A szakirodalom és szakfolyóiratok nyomon követése.**

Tantárgy felelőse (*név, beosztás, tud. fokozat*): **Dr. Bardócz Zsuzsanna DSc. egyetemi tanár**

Tantárgy oktatásába bevont oktató(k), ha vannak (*név, beosztás, tud. fokozat*):-