

## **Тема № 9: «ОЦЕНКА АДЕКВАТНОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПО МИКРОНУТРИЕНТАМ: ВИТАМИНАМ И МИНЕРАЛЬНЫМ ВЕЩЕСТВАМ»**

### **Контрольные вопросы**

1. Основные причины возникновения гиповитаминозов.
2. Основные причины возникновения эндогенных гиповитаминозов.
3. В каких случаях у человека возрастает по сравнению с нормой потребность в витаминах.
4. Объективные способы установления витаминной обеспеченности организма.
5. Основные клинические признаки недостаточности витамина С.
6. Основные клинические признаки недостаточности витамина В<sub>1</sub>.
7. Основные клинические признаки недостаточности витамина Д у детей.
8. Основные клинические признаки недостаточности витамина А.
9. Формы витаминной недостаточности.
10. Скрытые формы витаминной недостаточности.
11. Основные направления профилактики экзогенных гиповитаминозов.
12. Правила витаминосберегающей кулинарной обработки пищи.
13. Свойства водорастворимых витаминов, способствующие возникновению связанных с ними гиповитаминозных состояний.
14. Свойства жирорастворимых витаминов, способствующие возникновению связанных с ними гипервитаминозных состояний.
15. Причины возникновения гипервитаминозных состояний в современных условиях.
16. Основные признаки гипервитаминозов А и Д у детей.
17. Какие вещества относятся к витаминоподобным.
18. Антивитамины, определение.
19. Какие витамины являются синергистами?
20. Какие витамины являются антагонистами?
21. Пищевые продукты, являющиеся источниками витамина С.
22. Пищевые продукты, являющиеся источниками витамина РР.
23. Пищевые продукты, являющиеся источниками витамина В<sub>1</sub>.
24. Пищевые продукты, являющиеся источниками витамина В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>.
25. Пищевые продукты, являющиеся источниками витамина В<sub>12</sub>, фолиевой кислоты.
26. Пищевые продукты, являющиеся источниками витаминов Д, Е, К.
27. Пищевые продукты, являющиеся источниками витамина А и каротина.
28. Суточная потребность взрослого человека и ребенка в витаминах А, С, Д.
29. Факторы, способствующие разрушению аскорбиновой кислоты в пищевых продуктах при их кулинарной обработке.

### **Примеры ситуационных профессионально ориентированных задач для практических занятий**

#### **Задачи 1 типа:**

##### **Задача № 1.1.**

Врач определил у пациента-мужчины 45 лет признаки гиповитаминоза С, В<sub>1</sub>. По расчетным данным за сутки в среднем пациент получает 50 мг витамина С и 1,6 мг витамина В<sub>1</sub>. Соотношение белков: жиров: углеводов в питании составляет 0,3 : 1 : 4. Мужчина выполняет работу средней тяжести, малой напряженности.

1) Перечислите жалобы пациента.

- 2) Объясните причину развития гиповитаминоза.
- 3) Ваши рекомендации.
- 4) Какие формы витаминных недостаточностей вы знаете?

### Задача № 1.2

При медицинском обследовании женщины выявлены признаки гиповитаминоза В1. Женщина работает медицинской сестрой. В питании отдаёт предпочтение блюдам из круп и кондитерским изделиям.

По расчетным данным суточное поступление витамина составило 1,5 мг. Соотношение белков: жиров: углеводов в питании 1:1,2:8.

- Объясните причину гиповитаминоза.
- Какова суточная норма потребления витамина В1 для этой женщины?
- Ваши рекомендации.
- Назовите источники витамина В1 в питании.

### Задача № 1.3

У мужчины, работающего хирургом, при медицинском обследовании выявлены признаки гиповитаминоза А. В пище содержатся продукты, составляющие около 900 мкг витамина А. В течение нескольких лет мужчина страдает хроническим гастритом, холецистогепатитом.

- Объясните причину гиповитаминоза.
- Каковы симптомы гиповитаминоза А?
- Назовите источники витамина А и каротина в питании.

### Задачи 2 типа:

#### Задача № 2.1.

Завтрак студента (20 лет) состоял из следующих продуктов: 100 г творога, 50 г сметаны, 100 г колбасы, 200 г пшеничного хлеба, стакан чая с 15 г сахара. Прогнозируйте, на сколько этот прием пищи покроет потребность студента в витаминах В1 и В2.

#### Задача № 2.2

Ужин женщины (25 лет, беременность 32 недели) состоял из картофельного пюре (200 г картофеля, 30 г молока, 10 г слив. масла), салата из квашеной капусты (100 г квашеной капусты, промытой холодной водой для уменьшения кислотности, 10 г зеленого лука, 25 г растительного масла, 100 г вареной колбасы и стакана молока. Прогнозируйте, насколько этот прием пищи покроет потребность женщины в витамине С. Учтите потерю витамина при кулинарной обработке продуктов.

#### Задача № 2.3

Завтрак мужчины (40 лет) состоял из следующих блюд: пшенная каша (300 г пшена, 50 г молока, 20 г сахара, 10 г сливочного масла), 100 г пшеничного хлеба, 50 г сыра, 1 яйцо куриное отварное, стакан кофе с 15 г сахара. Прогнозируйте, на сколько этот прием пищи покроет потребность мужчины в витамине Е, витамине D

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Основная литература:

1. Общая гигиена [Электронный ресурс] : учебник / А. М. Большаков. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru>

2. Большаков А.М. Общая гигиена [Электронный ресурс] : руководство к лабораторным занятиям / Большаков А.М. . - 3-е изд., перераб. и доп. . - М. : ГЭОТАР-Медиа , 2013 . - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>
3. Гигиена: [Электронный ресурс] Учебник для вузов ( под ред. Румянцева Г.И.) .- изд 2-е, перераб., доп. – М.: ГЭОТАР МЕД, 2009.- 608 с. + CD Режим доступа: <http://studentlibrary.ru/>
4. Общая гигиена. Руководство к лабораторным занятиям [Электронный ресурс] : учебное пособие / Кича Д.И., Дрожжина Н.А., Фомина А.В. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru>
5. Учебное пособие по дисциплине «Общая гигиена» для студентов фармацевтического факультета /Н.И.Латышевская, Т.Л. Яцышена и др. – Волгоград. 2012., 217 с.

#### **б) Дополнительная литература:**

1. Гигиена [Электронный ресурс] / Архангельский В.И., Козлова Т.А., Прохоров Н.И. и др.: под. Ред. Мельниченко П.И. - М. : ГЭОТАР-Медиа , 2014. - 656 с. : ил. - Режим доступа: [http:// studentlibrary.ru/](http://studentlibrary.ru/)
2. Королев А.А. Гигиена питания: учеб. Для студ. высш. учеб. заведений/ А.А. Королев.- 3 изд., перераб.- М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 528с.
3. Мельниченко П.И. Гигиена с основами экологии человека [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по спец. 060101.65 «Лечебное дело», 060104.65 «Мед.-профил. Дел» по дисциплине «Гигиена с основами экологии человека. ВГ» / Мельниченко П.И., Архангельский В.И., Козлова Т.А., Прохоров Н.И. : под ред. П.И. Мельниченко. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011. - 752 с.: ил. + 1 CD-ROM
4. Коммунальная гигиена. [Электронный ресурс] : учебник / под ред. В. Т. Мазаева. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru>
5. Кирюшин В. А. Гигиена труда [Текст] : рук. к практ. занятиям / Кирюшин В.А.,Большаков А. М., Моталова Т. В. . - М. : ГЭОТАР-Медиа ,2011 . - 389,[9]с. : ил. -Библиогр.: с. 331-332.
6. Измеров Н. Ф.Гигиена труда [Электронный ресурс] : учебник для вузов / Измеров Н. Ф., Кириллов В. Ф., Матюхин В. В. и др. ; под ред. Н. Ф. Измерова, В. Ф. Кириллова . - М. : ГЭОТАР-Медиа , 2010 . - 583, [7] с. : ил., табл. + 1 CD-ROM
7. Гигиена труда [Электронный ресурс]: учебник для вузов / Измеров Н. Ф., Кириллов В. Ф.; под ред. Н. Ф. Измерова, В. Ф. Кириллова. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008 . - 584 с.: ил. + 1 CD-ROM. Режим доступа: [http:// studentlibrary.ru/](http://studentlibrary.ru/)
8. Приказ Министерства здравоохранения РФ N 309 от 21.10.1997 г. « Об утверждении инструкции по санитарному режиму аптечных организаций (аптек).
10. Проблемы и пути формирования здорового образа жизни населения Российской Федерации : проект полит. партии "Единая Россия" "Россия: мы должны жить долго" / под ред. Т. В. Яковлевой, В. Ю. Альбицкого; Всерос. полит. партия "Единая Россия", Союз педиатров России [и др.]. - М.: М-Студио, 2011. - 213, [3] с.

#### **в) Методические продукты кафедры:**

1. Учебное пособие по дисциплине «Общая гигиена» для студентов фармацевтического факультета /Н.И.Латышевская, Т.Л. Яцышена и др. – Волгоград. 2012., 217 с.

2. Н.И.Латышевская, Л.А.Давыденко, Л.П.Сливина. Гигиенические и социальные аспекты образа жизни школьников крупного промышленного города. Волгоград. 2006.-262 с.
3. Учебно-методическое пособие «Рациональное питание детей и подростков. Организация питания в образовательных учреждениях» для студентов педиатрических факультетов медицинских вузов, обучающихся по специальности 06010365 –Педиатрия./ Давыденко Л.А., Сливина Л.П., Чернова Н.В. Волгоград, 2011.-77 с.
4. Латышевская Н.И. Лекарственные растения: экология, технология возделывания, экономика / Н.И. Латышевская, А.С. Стрекалова – Волгоград, Изд-во ВГСХА, 2006. -148 с.

**Интернет-ресурсы:** Базы данных библиотек, информационно-справочные и поисковые системы Интернета:

| №   | Название  | Ресурсы интернета   |
|-----|---|---|
| 1.  | Большая медицинская библиотека  | <a href="http://med-lib.ru">http://med-lib.ru</a>   |
| 2.  | Сайт Минздрава России   | <a href="http://www.rosminzdrav.ru">http://www.rosminzdrav.ru</a>                         |
| 3.  | Консультант врача   | <a href="http://rosmedlib.ru">http://rosmedlib.ru</a>                                     |
| 4.  | Веб ресурс для врачей для поиска медицинской информации на английском языке | <a href="http://www.medscape.com">http://www.medscape.com</a>                             |
| 5.  | Консультант+  | <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>                           |
| 6.  | Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Интернет по гигиене         | <a href="http://window.edu.ru/window/">http://window.edu.ru/window/</a>                   |
| 7.  | Полная энциклопедия для школьников и студентов                              | <a href="http://www.polnaja-jenciklopedija.ru/">http://www.polnaja-jenciklopedija.ru/</a> |
| 8.  | Гигиена и санитария   | <a href="http://medlit.ru/journalsview/gigsan/">http://medlit.ru/journalsview/gigsan/</a> |
| 9.  | Электронная библиотечная система  | <a href="http://www.bibliomed.ru">www. bibliomed.ru</a>                                   |
| 10. | ЭБС «Консультант студента»  | <a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a>                   |
| 11. | ЭБС «Лань»  | <a href="http://www.e.lanbook.com">http://www.e.lanbook.com</a>                           |
| 12. | Электронная библиотечная система  | <a href="http://www.bibliomed.ru">www. bibliomed.ru</a>                                   |