

Názov predmetu: ZÁKLADY VÝŽIVY

Prerekvizita:

Počet kreditov: 2

Vyučujúci: Mgr. Ľubica Böhmerová, PhD.

Okruhy otázok:

1. Energetická potreba organizmu
2. Faktory energetického výdaju
3. Látková výmena
4. Bielkoviny – fyziologické funkcie
5. Spracovanie bielkovín v tráviacom trakte
6. Živočíšne zdroje bielkovín
7. Rastlinné zdroje bielkovín
8. Biologická hodnota bielkovín
9. Riziká nadmerného príjmu bielkovín
10. Vplyv fyzickej aktivity na metabolizmus bielkovín
11. Aminokyseliny a ich význam pre organizmus
12. Tuky a ich fyziologické funkcie
13. Mastné kyseliny – nasýtené, nenasýtené
14. Esenciálne mastné kyseliny
15. Cholesterol – význam, príjem, metabolizmus, HDL, LDL-cholesterol
16. MCT tuky
17. Spracovanie tukov v tráviacom trakte
18. Sacharidy- význam pre organizmus
19. Metabolizmus sacharidov
20. Spracovanie sacharidov v tráviacom trakte
21. Glykemický index a glykemická nálož potravín
22. Sacharidová superkompenzačná diéta
23. Vitamíny rozpustné vo vode
24. Vitamíny rozpustné v tukoch
25. Minerálne látky – makrominerály, mikrominerály
26. Voda a elektrolyty, pitný režim, hydratácia pri telesnom zaťažení
27. Vlákna