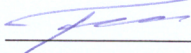


Индивидуальный предприниматель
Гаманюк Михаил Андреевич

Утверждаю
«10» октября 2023г.

 Гаманюк М.А.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

«Нутрициология 1.0»

Москва 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	4
1.3. Содержание программы	4
1.4. Учебно-тематический план	5
1.5. Календарный учебный график	7
1.6. Тематический план	13
1.7. Планируемые результаты	14
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	15
2.1. Условия реализации программы	15
2.2. Методическое обеспечение	16
2.3. Список основной и дополнительной литературы	17
2.4. Оценочный материал	18

Составитель программы: Гаманюк Михаил Андреевич, индивидуальный предприниматель.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нутрициология – сфера знаний, предполагающая понимание ключевых принципов влияния продуктов питания на процессы в организме человека, механизмы расщепления и усвоения нутриентов. Включает комплекс тем, которые напрямую относятся к гигиене питания человека: изучение состава, содержания пищевых продуктов; анализ взаимодействия продуктов между собой; процессы усвоения продуктов у людей разного возраста; польза и вред отдельных продуктов и др.

Цель программы - увеличение количества людей, ведущих здоровый образ жизни, который заключается в соблюдении правил здорового питания. Формирование условий для распространения знаний о принципах сбалансированного питания, которые направлены на ликвидацию микронутриентной недостаточности, сокращение потребления соли, добавленного сахара, насыщенных жиров и применение биологически активных добавок для улучшения здоровья, коррекции фигуры и достижения новых спортивных целей.

Направленность программы: социально-педагогическая, общеразвивающая.

Вид деятельности: ресурсы творческого развития личности.

Актуальность определяется необходимостью сохранения здоровья, энергии и хорошего самочувствия в современном мире. Темп жизни, воздействие неблагоприятных экологических и климатических факторов, качество продуктов в супермаркетах, стрессы оказывают значительное влияние на качество жизни современного человека.

Несбалансированное питание, дефицит микро- и макронутриентов, пищевые нарушения приводят к повышению утомляемости, снижению активности, повышают чувствительность организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.

Уровень здоровья населения оказывает прямое влияние на обеспечение экономического роста и национальной безопасности государства. В рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография» предполагается просветительская деятельность по вопросам питания и влияния питания на качество жизни населения.

Новизна и актуальность программы заключается:

в двухслойном содержании образования, представляющем системное соединение содержания знаний о сбалансированном питании, с одной стороны, и консультационно-информативной деятельности слушателей, с другой стороны.

Педагогическая целесообразность обусловлена важностью создания условий для формирования у граждан навыков сбалансированного питания, которые необходимы для сохранения здоровья каждого отдельного человека и общества в целом.

Адресаты программы:

- слушатели, ведущие активный образ жизни;
- фитнес-инструкторы и тренеры, желающие повысить квалификацию;
- консультанты специализированных магазинов спортивного питания;
- слушатели, желающие увеличить продолжительность и улучшить качество жизни;
- слушатели, занимающиеся фитнесом и бодибилдингом.

Объем программы: 252 академических часа.

Форма обучения: с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (онлайн-обучение).

Особенности организации образовательного процесса

Состав слушателей: постоянный.

Особенности набора: свободный.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: сформировать у слушателей необходимые знания, умения и навыки для формирования сбалансированного рациона питания, подходящего конкретному человеку с учетом особенностей его образа жизни и желаемых результатов.

Задачи:

Личностные:

- формировать ответственность за принятие решений в сфере формирования рациона;
- понимать принципы функционирования организма;
- понимать личную ответственность за решения, принимаемые в процессе консультирования по вопросам питания.

Метапредметные:

- сформировать умения анализировать проблему составления сбалансированного рациона питания и определять возможные пути решения, или необходимость обращения к другим специалистам;
- овладеть умением поиска различных способов решения проблем и их оценки;
- овладеть умением осуществлять краткосрочное и долгосрочное планирование системы питания;
- сформировать умения устанавливать причинно-следственные связи между рационом питания и самочувствием;
- сформировать коммуникативные компетенции: вступать в эффективную коммуникацию с авторами и другими слушателями, возможными клиентами.

Образовательные:

- узнать о влиянии пищевых продуктов на ЖКТ и общее состояние здоровья;
- уметь составлять индивидуальные программы питания для набора мышечной массы и/или снижения веса;
- понимать роль витаминов, микро- и макроэлементов в питании человека;
- применять методы оценки питания и общего состояния здоровья и верно интерпретировать результаты анализов;
- узнать о влиянии гормонов на состояние здоровья, вес, настроение, либидо, возникновение патологических состояний;
- понимать основы гормональной системы у мужчин и женщин в различные периоды жизни, понимать причины поведения, настроения, состояния противоположного пола.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Самостоятельная работа
Вводное занятие.		3	3	-
1.	Основные пищевые вещества, нутриенты, витамины, микро- и макроэлементы.	50	11	39
2.	Основные принципы работы ЖКТ	44	22	22
3.	Оценка состава тела и коррекция питания с помощью метода биоимпедансного анализа	6	4	2
4.	Влияние питания на гормональный статус организма человека	18	3	15
5.	Современные протоколы питания	33	12	21
6.	Биологически активные добавки в рационе питания	56	14	42
7.	Влияние питания на состояние сердечно-сосудистой системы	16	4	12
8.	Основные принципы здорового питания детей	18	7	11
9.	Продвижение и позиционирования себя как эксперта	8	4	4
ИТОГО:		252	84	168

1.4. Учебно-тематический план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Самостоятельная работа
Вводное занятие.		3	3	-
1.	Основные пищевые вещества, нутриенты, витамины, микро- и макроэлементы.	50	11	39
1.1	Понятие основных пищевых веществ и их биологическая роль. Белковый, жировой и углеводный обмен.	6	1	5
1.2	Вода - главный нутриент в питании человека	13	3	10
1.3	Роль витаминов в питании человека и коррекция нарушений витаминного обмена.	17	4	13
1.4	Роль микро- и макроэлементов в питании человека.	14	3	11
2.	Основные принципы работы ЖКТ	44	22	22
2.1	Заболевания желудка. Причины и методы их коррекции.	4	2	2

2.2	Заболевания билиарного тракта. Причины и методы их коррекции.	6	3	3
2.3	Метилирование – секрет биохимии здоровья.	4	2	2
2.4	Влияние микробиоты на организм человека.	4	2	2
2.5	Какие заболевания вне ЖКТ связаны с его патологией?	2	1	1
2.6	Основные патологии щитовидной железы. Методы их коррекции.	4	2	2
2.7	Внешние признаки и методы коррекции инсулинорезистентности. Норма инсулина в крови.	4	2	2
2.8	Основные принципы работы желудочно-кишечного тракта.	6	3	3
2.9	Печень - главный орган белкового, жирового и углеводного обмена человека.	4	2	2
2.10	Лабораторные методы оценки состояния питания.	6	3	3
3.	Оценка состава тела и коррекция питания с помощью метода биоимпедансного анализа	6	4	2
3.1	Метод биоимпедансного анализа в коррекции фигуры.	6	4	2
4.	Влияние питания на гормональный статус организма человека	18	3	15
4.1	Гармония в паре.	6	1	5
4.2	Заболевания репродуктивной системы, возникающие при дефиците гормонов, витаминов, минеральных веществ.	6	1	5
4.3	Метаболический синдром. Инсулинорезистентность. Ожирение.	6	1	5
5.	Современные протоколы питания	33	12	21
5.1	Составление индивидуальной программы питания в зависимости от потребностей.	4	1	3
5.2	Ожирение как диагноз. Оценка и тактика ведения людей с ожирением.	6	2	4
5.3	Метаболический синдром (МС) как одна из основных форм увеличения веса тела.	10	4	6
5.4	Современные протоколы питания в практике нутрициолога.	3	1	2
5.5	Кето-диета. Подбор продуктов. Составление плана питания. БАДы.	5	2	3
5.6	Белково-углеводное чередование (БУЧ).	5	2	3
6.	Биологически активные добавки в рационе питания	56	14	42

6.1	Коррекция индивидуальной программы питания с помощью биологически активных добавок.	12	3	9
6.2	Понятия и функции основных биологически активных добавок в для здоровья и долголетия.	12	3	9
6.3	Аминокислоты в питании человека. Функциональная роль свободных аминокислот.	12	3	9
6.4	Биохимия внеклеточного матрикса (ВКМ).	12	3	9
6.5	Влияние природных веществ на детоксикационные процессы организма.	8	2	6
7.	Влияние питания на состояние сердечно-сосудистой системы	16	4	12
7.1	Холестерин – добро или зло? Разрушаем мифы.	4	1	3
7.2	Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний или болезням сердца все возрасты покорны.	4	1	3
7.3	Спортивное сердце.	4	1	3
7.4	Нутрицевтическая поддержка сердечно-сосудистой системы.	4	1	3
8.	Основные принципы здорового питания детей	18	7	11
8.1	Что скрывается за пищевой непереносимостью?	10	4	6
8.2	Особенности строения ЖКТ и питания у детей.	8	3	5
9.	Продвижение и позиционирования себя как эксперта	8	4	4
9.1	Как начать продавать свои услуги нутрициологу и что для этого нужно?	1	0,5	0,5
9.2	Как нутрициологу найти первых клиентов?	1	0,5	0,5
9.3	Как установить цены на свои услуги?	2	1	1
9.4	Как нутрициологу правильно предлагать свои услуги?	2	1	1
9.5	Как успевать все и увеличить свои продажи?	2	1	1
ИТОГО:		252	84	168

1.5. Календарный учебный график

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 6 академических часов (1 ак. час - 45 минут), на первой неделе (вводное занятие) и последней неделе (Тема 9) – по 3 академических часа. Всего в периоде обучения – 43 учебные недели. Количество учебных недель не привязано

к началу или окончанию учебного и календарного года. Формирование группы слушателей происходит в течение всего календарного года.

№п/п	Период обучения Наименование тем	Всего часов	Теоретические занятия	Самостоятельная работа
	1 - ая неделя	3	3	
1	Вводное занятие	3	3	
	2 - ая неделя	6	3	3
2	Тема 1. Основные пищевые вещества, нутриенты, витамины, микро- и макроэлементы.	6	3	3
	3 - ая неделя	6	3	3
3	Тема 1. Основные пищевые вещества, нутриенты, витамины, микро- и макроэлементы.	6	3	3
	4 - ая неделя	6	3	3
4	Тема 1. Основные пищевые вещества, нутриенты, витамины, микро- и макроэлементы.	6	3	3
	5 - ая неделя	6	2	4
5	Тема 1. Основные пищевые вещества, нутриенты, витамины, микро- и макроэлементы.	6	2	4
	6 - ая неделя	6		6
6	Тема 1. Основные пищевые вещества, нутриенты, витамины, микро- и макроэлементы.	6		6
	7 - ая неделя	6		6
7	Тема 1. Основные пищевые вещества, нутриенты, витамины, микро- и макроэлементы.	6		6

	8 - ая неделя	6		6
8	Тема 1. Основные пищевые вещества, нутриенты, витамины, микро- и макроэлементы.	6		6

	9 - ая неделя	6		6
9	Тема 1. Основные пищевые вещества, нутриенты, витамины, микро- и макроэлементы.	6		6
	10 - ая неделя	6	2	4
10	Тема 1. Основные пищевые вещества, нутриенты, витамины, микро- и макроэлементы.	2		2
11	Тема 2. Основные принципы работы ЖКТ	4	2	2
	11 - ая неделя	6	3	3
12	Тема 2. Основные принципы работы ЖКТ	6	3	3
	12 - ая неделя	6	3	3
13	Тема 2. Основные принципы работы ЖКТ	6	3	3
	13 - ая неделя	6	3	3
14	Тема 2. Основные принципы работы ЖКТ	6	3	3
	14 - ая неделя	6	3	3
15	Тема 2. Основные принципы работы ЖКТ	6	3	3
	15 - ая неделя	6	3	3
16	Тема 2. Основные принципы работы ЖКТ	6	3	3
	16 - ая неделя	6	3	3
17	Тема 2. Основные принципы работы ЖКТ	6	3	3

	17 - ая неделя	6	3	3
18	Тема 2. Основные принципы работы ЖКТ	4	2	2
19	Тема 3. Оценка состава тела и коррекция питания с помощью метода биоимпедансного анализа	2	1	1
	18 - ая неделя	6	4	2
20	Тема 3. Оценка состава тела и коррекция питания с помощью метода биоимпедансного анализа	4	3	1
21	Тема 4. Влияние питания на гормональный статус организма человека	2	1	1
	19 - ая неделя	6	2	4
22	Тема 4. Влияние питания на гормональный статус организма человека	6	2	4
	20 - ая неделя	6		6
23	Тема 4. Влияние питания на гормональный статус организма человека	6		6
	21 - ая неделя	6	2	4
24	Тема 4. Влияние питания на гормональный статус организма человека	4		4
25	Тема 5. Современные протоколы питания	2	2	
	22 - ая неделя	6	3	3
26	Тема 5. Современные протоколы питания	6	3	3
	23 - ая неделя	6	3	3
27	Тема 5. Современные протоколы питания	6	3	3
	24 - ая неделя	6	3	3

28	Тема 5. Современные протоколы питания	6	3	3
	25 - ая неделя	6	3	5
29	Тема 5. Современные протоколы питания	6	1	5
	26 - ая неделя	6		6
30	Тема 5. Современные протоколы питания	6		6
	27 - ая неделя	6	5	1
31	Тема 5. Современные протоколы питания	1		1
32	Тема 6. Биологически активные добавки в рационе питания	5	5	
	28 - ая неделя	6	3	3
33	Тема 6. Биологически активные добавки в рационе питания	6	3	3
	29 - ая неделя	6	3	3
34	Тема 6. Биологически активные добавки в рационе питания	6	3	3
	30 - ая неделя	6	3	3
35	Тема 6. Биологически активные добавки в рационе питания	6	3	3
	31 - ая неделя	6		6
36	Тема 6. Биологически активные добавки в рационе питания	6		6
	32 - ая неделя	6		6
37	Тема 6. Биологически активные добавки в рационе питания	6		6
	33 - ая неделя	6		6

38	Тема 6. Биологически активные добавки в рационе питания	6		6
	34 - ая неделя	6		6
39	Тема 6. Биологически активные добавки в рационе питания	6		6
	35 - ая неделя	6		6
40	Тема 6. Биологически активные добавки в рационе питания	6		6
	36 - ая неделя	6	3	3
41	Тема 6. Биологически активные добавки в рационе питания	3		3
42	Тема 7. Влияние питания на состояние сердечно-сосудистой системы	3	3	
	37 - ая неделя	6	1	5
43	Тема 7. Влияние питания на состояние сердечно-сосудистой системы	6	1	5
	38 - ая неделя	6		6
44	Тема 7. Влияние питания на состояние сердечно-сосудистой системы	6		6
	39 - ая неделя	6	5	1
45	Тема 7. Влияние питания на состояние сердечно-сосудистой системы	1		1
46	Тема 8. Основные принципы здорового питания детей	5	5	
	40 - ая неделя	6	2	4
47	Тема 8. Основные принципы здорового питания детей	6	2	4

	41 - ая неделя	6		6
48	Тема 8. Основные принципы здорового питания детей	6		6
	42 - ая неделя	6	4	2
49	Тема 8. Основные принципы здорового питания детей	1		1
50	Тема 9. Продвижение и позиционирования себя как эксперта	5	4	1
	43-ая неделя	3		3
51	Тема 9. Продвижение и позиционирования себя как эксперта	3		3

1.6. Тематический план

Тема 1. Основные пищевые вещества, нутриенты, витамины, микро- и макроэлементы.

Теория: Понятие основных пищевых веществ и их биологическая роль. Белковый, жировой и углеводный обмен. Классы пищевых веществ, их представители и функция в организме. Вода - важнейший нутриент в питании человека. Роль витаминов в питании человека и коррекция нарушений витаминного обмена. Роль микро- и макроэлементов в питании.

Самостоятельная работа: Расчет процентного содержания минерального вещества в составе БАДов, количества БЖУ для разных категорий слушателей. Подбор витаминов.

Тема 2. Основные принципы работы ЖКТ

Теория: Основные принципы работы желудочно-кишечного тракта. Печень - главный орган белкового, жирового и углеводного обмена человека.

Самостоятельная работа: Определение индивидуальных факторов работы ЖКТ

Тема 3. Оценка состава тела и коррекция питания с помощью метода биоимпедансного анализа

Теория: Метод биоимпедансного анализа в коррекции фигуры. Гармония в паре.

Самостоятельная работа: Интерпретация данных биоимпедансного исследования.

Тема 4. Влияние питания на гормональный статус организма человека

Теория: Заболевания репродуктивной системы, возникающие при дефиците гормонов, витаминов, минеральных веществ. Метаболический синдром, инсулинорезистентность, ожирение.

Самостоятельная работа: Составление индивидуальной программы питания в зависимости от потребностей.

Тема 5. Современные протоколы питания

Теория: Метаболический синдром. Ожирение. Подбор продуктов. Составление плана питания. Белково-углеводное чередование
Самостоятельная работа: Составление индивидуальной программы питания в зависимости от потребностей организма.

Тема 6. Биологически активные добавки в рационе питания

Теория: Коррекция индивидуальной программы питания с помощью БАДов. Понятия и функции основных БАДов для здоровья и долголетия.

Самостоятельная работа: Решение кейсов по подбору БАДов.

Тема 7. Влияние питания на состояние сердечно-сосудистой системы

Теория: Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Нутрицевтическая поддержка сердечно-сосудистой системы.

Самостоятельная работа: Подбор нутритивной поддержки при занятиях спортом, для укрепления сердечно-сосудистой системы, коррекции уровня холестерина.

Тема 8. Основные принципы здорового питания детей

Теория: Пищевая непереносимость и возможные причины. Особенности функционирования ЖКТ у детей.

Самостоятельная работа: Решение кейсов по коррекции питания детей при возникновении признаков пищевой аллергии.

Тема 9. Продвижение и позиционирования себя как эксперта

Теория: Как начать продавать свои услуги нутрициологу и что для этого нужно? Анализ целевой аудитории, создание клиентской базы. Создание и продвижение личного бренда.

Самостоятельная работа: Стратегия развития и позиционирование себя как эксперта

1.7. Планируемые результаты

Слушатель получит возможность научиться:

- разбираться в основных принципах правильного питания;
- применять знания о полноценном и сбалансированном питании, о биологически активных добавках, которые помогут улучшить здоровье, скорректировать фигуру и добиться новых спортивных целей;
- соблюдать основные принципы оптимального (здорового) питания, рекомендации по изменению структуры продовольственной корзины в сторону увеличения потребления овощей, фруктов и ягод, уменьшения потребления сахара;
- совершенствовать систему правильного питания, которое способствует хорошему самочувствию, улучшению иммунитета, компенсированию повышенных затрат пищевых и биологически активных веществ, воздействие пищевых веществ с заданными профилактическими свойствами на состояние органов и систем организма;
- позиционировать себя как эксперта, выстраивать коммуникацию с клиентами.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Рабочее место преподавателя оснащено следующим оборудованием:

1. Персональный компьютер Apple MacBook Air MGN63SA/A на базе процессора Apple Silicon, не менее 250GB ПЗУ, 8GB ОЗУ, встроенная web-камера с разрешением не менее 720p, встроенный микрофон. Интернет соединение не менее 4 мегабит в секунду, ping не более 3 миллисекунд – 1 шт;
2. Роутер HUAWEI WiFi AX3 поддержка 802.11ax – 1 шт.

Рабочее место преподавателя оснащено доступом к информационно-телекоммуникационным сетям (Скорость доступа 4G/LTE, круглосуточно).

Рабочее место слушателя должно быть оснащено компьютером с подключением к сети Интернет.

Учебно-методические материалы, используемые на учебной онлайн-платформе - раздаточный материал, представленный в электронном виде:

- буклеты к занятиям;
- статьи;
- памятки;
- рекомендации.

Нормативно-правовое обеспечение

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)").
4. Распоряжение Правительства РФ от 19.04.2017 N 738-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации Стратегии повышения качества пищевой продукции в Российской Федерации до 2030 года», утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.06.2016 N 1364-р.
5. Приказ Минздрава России от 19.08.2016 N 614 (ред. от 30.12.2022) "Об утверждении рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания".
6. Приказ Роспотребнадзора от 07.07.2020 N 379 "Об утверждении обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания" (вместе с "Обучающей (просветительской) программой по вопросам здорового питания для детей дошкольного возраста", "Обучающей (просветительской) программой по вопросам здорового питания для детей школьного возраста", "Обучающей (просветительской) программой по вопросам здорового питания для групп населения, проживающих на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды (дефицит микро- и макронутриентов, климатические условия)", "Обучающей (просветительской) программой по вопросам

здорового питания для работающих в тяжелых и вредных условиях труда", "Обучающей (просветительской) программой о вопросам здорового питания взрослого населения всех возрастов", "Обучающей (просветительской) программой по вопросам здорового питания для беременных и кормящих женщин", "Обучающей (просветительской) программой по вопросам здорового питания для лиц с повышенным уровнем физической активности", "Обучающей (просветительской) программой по вопросам здорового питания лиц пожилого и старческого возраста").

Кадровое обеспечение

Реализация программы должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими базовое высшее образование, соответствующее профилю программы или преподаваемой дисциплины, и (или) опыт работы в профессиональной деятельности, соответствующей профилю программы - не менее трех лет при наличии высшего образования.

Дополнительные критерии отбора специалистов:

- профессионально-педагогическая компетентность: наличие теоретической и практической подготовки в соответствии с профилем деятельности; профессионально-педагогической информированности; умение творчески применять имеющиеся знания на практике; программировать свою деятельность; анализировать и развивать свой опыт с учетом современных условий; знания основных законодательных и нормативных документов по вопросам образования и защиты прав обучающихся;
- духовно-нравственные качества, эрудиция, эмпатия и креативность, способность принимать решение и нести за них ответственность;
- ориентированность на принципы гуманизма;
- умение создавать обстановку психологического комфорта и безопасности для личности слушателя.

2.2. Методическое обеспечение

Образовательный процесс основывается на следующих принципах:

- принцип научности;
- принцип систематичности;
- принцип доступности учебного материала;
- принципа наглядности;
- принципа сознательности и активности;
- принцип индивидуализации.

Методы

1. Проблемно-развивающие методы:

- показательный (изложение учебного материала с созданием проблемных ситуаций и показом способов их разрешения в науке и практике);
- диалогический (организация диалога с обучающимися);
- эвристический (сочетание изложения учебного материала с самостоятельной деятельностью обучающихся по решению учебных проблем);
- исследовательский (организация творческой самостоятельной деятельности по решению учебных проблем).

2. Методы преподавания:

- рассказ;
- объяснение;

- беседа;
 - показ-демонстрация.
- 3. Методы обучения:**
- слушание;
 - осмысление;
 - упражнение;
 - изучение первоисточников;
 - моделирование;
 - практическая работа;
- 4. Интерактивные методы:**
- тренинги;
 - «мозговой штурм».

Формы организации обучения

Теоретические формы
Проблемное обучение Тестирование

2.3. Список основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1. Богатырев А.Н., Пряничникова Н.С., Макеева И.А. Натуральные продукты питания - здоровье нации // Пищевая промышленность. - 2017. - №8. – С. 26-29.
2. Кайшев В.Г., Серегин С.Н. Функциональные продукты питания: основа для профилактики заболеваний, укрепления здоровья и активного долголетия // Пищевая промышленность. - 2017. - №7. – С. 8-14.
3. Коденцова В.М., Вржесинская О.А., Никитюк Д.Б., Тутельян В.А. Витаминная обеспеченность взрослого населения Российской Федерации (1987- 2017 гг.) // Вопросы питания. 2018. Т.87, №4. С. 62-8. doi: 10.24411/0042-8833- 261 2018-10043.
4. Койнова А.Н. Индустрия пищевых добавок: состояние и перспективы развития // Пищевая индустрия. – 2019. - № 3 (41). – С. 36-39.
5. Литвинова О.С. Структура питания населения Российской Федерации. Гигиеническая оценка // ЗНиСО. - 2016. - №5 (278). – С. 11-14.
6. Нутрициология и клиническая диетология: национальное руководство/ под ред. В.А.Тутельяна, Д.Б. Никитюка. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 632 с.: ил.DOI:10.33029 /9704-5352-0-NKD-2020-1-632.ISBN 978-5-9704-5352-0

Дополнительная литература:

1. Погожева А.В., Батулин А.К. Правильное питание - фундамент здоровья и долголетия // Пищевая промышленность. - 2017. - №10. – С. 58-61.
2. Ратушный А.С., Брыксина К.В., Борзикова С.С. Роль продуктов функционального назначения в питании человека // Наука и образование: научный рецензируемый электронный журнал. – 2018. - № 1.
3. Россия в цифрах. 2019: Крат.стат.сб./Росстат- М., 2019 - 549 с.

4. Скальный А.В. Оценка и коррекция элементного статуса населения - перспективное направление отечественного здравоохранения и экологического мониторинга // Микроэлементы в медицине. 2018. Т. 19, № 1. С. 5–13.
5. Гармаева И.Ю., Ефимова Н.В., Баглушкина С.Ю. Гигиеническая оценка питания и риск заболеваемости, связанный с его нарушением // Гигиена и санитария. - 2016. - № 95 (9). – С. 868-872.
6. Тутельян В.А., Жилинская Н.В., Саркисян В.А., Кочеткова А.А. Анализ нормативно-методической базы в сфере специализированной пищевой продукции в Российской Федерации // Вопр. питания. 2017. Т. 86, № 6. С. 29–35.
7. Draft Order laying down the additional form of presentation of the nutrition declaration recommended by the State pursuant to Articles L3232-8 and R3232-7 of the Public Health Code; Version as at 5 April 2017.
8. Fats and Fatty Acids in Human Nutrition: Report of an expert consultation: FAO Food And Nutrition Paper No. 91. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2010.

Электронные ресурсы

1. Официальный сайт Всемирной Организации Здравоохранения. URL: <https://www.who.int/ru/home>.
2. Пищевая система MyPyramid (2005 г.) // <https://www.choosemyplate.gov/brief-history-usda-food-guides>; Food Pyramids: What Should You Really Eat? //Harvard School of Public Health. 2007. <https://cdn1.sph.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/30/2012/10/healthy-eatingpyramid-huds-handouts.pdf>.
3. Мой здоровый рацион – приложение для ведения дневника питания и тренировок. URL: https://health-diet.ru/health_diet/.
4. Результаты мониторинга здорового образа жизни, Всероссийский центр изучения общественного мнения, 2019 <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=9713>

2.4. Оценочный материал

Для самоконтроля в рамках самостоятельной работы обучающимся рекомендуется по отдельным темам учебного плана проходить тестирование. Положительным результатом общей успеваемости по курсу является, если слушатель смог **правильно ответить на 6 вопросов теста** по теме. Если не получилось выполнить тест с первого раза, слушатель может проходить его повторно.

Тест по теме 1.1

Вопрос №1 из 10

Из чего состоят белки?

- А. Глицерина и свободных жирных кислот
- Б. Аминокислот
- В. Целлюлозы
- Г. Нет верного ответа

Вопрос №2 из 10

Как называется функция белков, регулирующих обмен веществ?

- А. Гормональная
- Б. Метаболическая
- В. Энергетическая
- Г. Транспортная

Вопрос №3 из 10

Какого происхождения могут быть источники белка?

- А. Животного и растительного происхождения
- Б. Животного и углеводного происхождения
- В. Только животного происхождения
- Г. Только растительного происхождения

Вопрос №4 из 10

Азотистый баланс бывает положительным в случаях

- А. Только у детей
- Б. У пожилых людей
- В. У детей, а также у выздоравливающих после тяжелой болезни пациентов
- Г. Нет верного ответа

Вопрос №5 из 10

Из чего состоят жиры (триглицериды)?

- А. Глицерина, аланина, триптофана
- Б. Циклопентанпергидрофенантрен
- В. Глюкоза + фруктоза
- Г. Глицерина и трех жирных кислот

Вопрос №6 из 10

В чём заключается одно из главных отличий ненасыщенных жирных кислот от насыщенных (с точки зрения строения их химической формулы)?

- А. Наличием в молекуле двойных химических связей
- Б. Степенью насыщения жирных кислот
- В. Количеством молекул глицерина
- Г. Все ответы верные

Вопрос №7 из 10

Холестерин содержится:

- А. Только в жирах животного происхождения
- Б. Только в жирах растительного происхождения
- В. И в животных и в растительных жирах
- Г. В растительном масле

Вопрос №8 из 10

Рекомендованное процентное соотношение животных жиров и растительных в суточной норме:

- А. 30% животных и 70% растительных
- Б. 70% животных и 30% растительных
- В. 0% животных и 100% растительных
- Г. 10% животных и 90% растительных

Вопрос №9 из 10

Рекомендованное процентное соотношение белка животного происхождения к растительному:

- А. 30% животных и 70% растительных
- Б. 70% животных и 30% растительных
- В. 0% животных и 100% растительных
- Г. 10% животных и 90% растительных

Вопрос №10 из 10

Почему зеленые и красные овощи почти не дают нам калорий, ведь они относятся к классу углеводов?

- А. Они содержат клетчатку (целлюлозу) которая не переваривается в нашем ЖКТ из-за отсутствия ферментов
- Б. Потому что там мало углеводов
- В. Потому что овощи нужно есть с белками (мясом), которое мешает усвоению углеводов из красных и зеленых овощей
- Г. Нет верного ответа

Тест по теме 1.2

Вопрос №1 из 10

Потеря, какого количества воды в организме приводит к его гибели?

- А. 3%
- Б. 5%
- В. 10-20%
- Г. 30%

Вопрос №2 из 10

Соотношение внутриклеточной/внечклеточной воды в организме:

- А. 63/37
- Б. 50/50
- В. 55/45
- Г. 80/20

Вопрос №3 из 10

Что такое водный баланс организма?

- А. Поступление воды в организм превышает её выделение
- Б. Выделение воды из организма превышает её поступление
- В. Равновесие между выделением и потреблением воды
- Г. Нет правильного ответа

Вопрос №4 из 10

Потере, какого количества воды соответствует потеря 0,5 кг массы тела у спортсменов?

- А. 288 мл
- Б. 332 мл
- В. 398 мл
- Г. 378 мл

Вопрос №5 из 10

На какой процент снижается работоспособность, если обезвоживание достигает потерю 4-5% массы тела?

- А. 10%
- Б. 25%
- В. 30%
- Г. 40%

Вопрос №6 из 10

Гематокрит – это:

- А. Процентная доля, которую составляют все форменные элементы от общего объёма крови
- Б. Процентная доля, которую составляет объём крови от всех форменных элементов
- В. Процентная доля, которую составляют эритроциты от всех форменных элементов
- Г. Процентная доля, которую составляют лейкоциты и тромбоциты от всех форменных элементов

Вопрос №7 из 10

Нормальные значения гематокрита для здоровых мужчин и женщин составляют:

- А. 30-35%
- Б. 36-42%
- В. 40-45%
- Г. Более 50%

Вопрос №8 из 10

Кристаллическая структура талой воды сохраняется в течение:

- А. 5 часов
- Б. 3 часов
- В. 8 часов
- Г. 10 часов

Вопрос №9 из 10

Минеральная вода средней минерализации – это:

- А. >2-5 г/л
- Б. >5-10 г/л
- В. >30-35 г/л
- Г. >5-15 г/л

Вопрос №10 из 10

Изотонический раствор – это:

- А. 0,70 % NaCl
- Б. 0,85 % NaCl
- В. 1% NaCl
- Г. 1,5% NaCl

Тест по теме 1.3

Вопрос №1 из 10

Все метаболические процессы зависят от:

- А. Белков
- Б. Углеводов
- В. Ферментов
- Г. Омега – 3

Вопрос №2 из 10

Какие витамины синтезирует микрофлора кишечника?

- А. А, Е, К, В12
- Б. Н, В9, В12
- В. С, В9, В6
- Г. Холин, В9, В1

Вопрос №3 из 10

В состав большинства ферментов входят:

- А. Белок + витамин + минеральное вещество
- Б. Только белок
- В. Только витамин
- Г. Белок + витамин

Вопрос №4 из 10

Какой витамин является антиксерофтальмическим?

- А. Витамин К
- Б. Витамин А
- В. Витамин Е
- Г. Витамин D

Вопрос №5 из 10

Какой витамин является антисеборейным?

- А. Витамин Н
- Б. Витамин Е
- В. Витамин С
- Г. Витамин В5

Вопрос №6 из 10

Как называется процесс трансформации водорастворимых витаминов В1 и В6 в печени?

- А. Фосфорилирование
- Б. Трансаминирование
- В. Переаминирование
- Г. Алкилирование

Вопрос №7 из 10

При каком заболевании не рекомендуется приём витаминно-минерального комплекса, содержащего в своём составе дозировки витаминов и минеральных веществ более 100% от дневной рекомендуемой нормы?

- А. Хронический гастрит
- Б. Простатит
- В. Атеросклероз
- Г. Тиреоидит Хашимото

Вопрос №8 из 10

Какова суточная потребность у обычного среднестатистического человека в витамине С?

- А. 70-100 мг
- Б. 90-120 мг
- В. 30-60 мг
- Г. 200 мг

Вопрос №9 из 10

Какой витамин принимает наиболее активное участие в выработке гормонов коры надпочечников?

- А. Витамин А
- Б. Витамин Е
- В. Витамин С
- Г. Витамин D

Вопрос №10 из 10

Как называется наиболее активный метаболит витамина D?

- А. холекальциферол
- Б. эргостерол
- В. 25 – гидроксивитамин D
- Г. 1,25 – дигидроксивитамин D

Тест по теме 1.4

Вопрос №1 из 10

Макроэлементы – это минеральные вещества, суточная потребность в которых составляет:

- А. Микрограммы
- Б. Десятки миллиграмм
- В. Десятки микрограмм
- Г. Сотни миллиграмм

Вопрос №2 из 10

Какой из симптомов дефицита магния лишний?

- А. Тревожный сон
- Б. Боли в спине, в суставах
- В. Снижение аппетита
- Г. Судороги в ногах

Вопрос №3 из 10

В питании и системе БАДов кальций/магний должны быть в следующих соотношениях:

- А. 1:1
- Б. 1:4
- В. 2:1
- Г. 3:1

Вопрос №4 из 10

Среднесуточная потребность кальция для взрослых составляет:

- А. 800-1200 мг
- Б. 700-800 мг
- В. 800-1000 мг
- Г. 1500 мг

Вопрос №5 из 10

В какой форме селен имеет токсичность мышьяка?

- А. Двухвалентный
- Б. Трёхвалентный
- В. Четырёхвалентный
- Г. Селенметионин

Вопрос №6 из 10

Назовите процентное содержание магния в цитрате магния?

- А. 5%
- Б. 11%
- В. 15%
- Г. 16%

Вопрос №7 из 10

Какое из перечисленных минеральных веществ не относится к микроэлементам?

- А. Цинк
- Б. Марганец
- В. Молибден
- Г. Сера

Вопрос №8 из 10

Среднесуточная потребность цинка для мужчин составляет:

- А. 25 мг
- Б. 15 мг
- В. 40 мг
- Г. 35 мг

Вопрос №9 из 10

Какое вещество не является критически важным для синтеза гемоглобина?

- А. Селен
- Б. Медь
- В. Марганец
- Г. Коэнзим Q10

Вопрос №10 из 10

Какая из форм минеральных веществ относится к хелатной?

- А. Карбонат кальция
- Б. Сульфат меди
- В. Лактат магния
- Г. Оксид цинка

Тест по теме 2.1

Вопрос №1 из 10

Какой тест НЕ может использоваться для диагностики *H. pylori* после лечения?

- А. С-уреазный дыхательный тест с меченой мочевиной
- Б. IgG к хеликобактер пилори
- В. Биопсия при гастроскопии
- Г. Антиген хеликобактера в кале

Вопрос №2 из 10

Всасывание, какого из перечисленных витаминов страдает при дефиците соляной кислоты в желудке?

- А. В1
- Б. В2
- В. В14
- Г. В12

Вопрос №3 из 10

Как называется нейромедиатор парасимпатической нервной системы?

- А. Гистамин
- Б. Глутамин
- В. Ацетилхолин
- Г. Адреналин

Вопрос №4 из 10

Примерная масса желудка составляет:

- А. 50 г
- Б. 150 г
- В. 1000 мг
- Г. 1,5 кг

Вопрос №5 из 10

Какое усреднённое количество желудочного сока выделяется за 24 часа?

- А. 2 литра
- Б. 0,5 литра
- В. Более 3 литров
- Г. Более 4 литров

Вопрос №6 из 10

- А. Главные клетки слизистой желудка
- Б. Эндокринные клетки
- В. Добавочные клетки слизистой желудка
- Г. Pariетальные (обкладочные) клетки

Вопрос №7 из 10

Одна из основных функций соляной кислоты это?

- А. Эмульгирование жиров
- Б. Расщепление крахмалов
- В. Первичная денатурация белка
- Г. Выполнение моторной функции

Вопрос №8 из 10

Одна из основных причин снижения кислотности в желудке это?

- А. Кето-диета
- Б. Снижение объема клетчатки в питании
- В. Вегетарианство
- Г. Употребление большого количества приправ и соли

Вопрос №9 из 10

Один из основных симптомов снижения кислотности желудочного сока это?

- А. Отсутствие аппетита
- Б. Изжога
- В. Икота
- Г. Горечь во рту

Вопрос №10 из 10

Один из основных способов коррекции сниженной кислотности это?

- А. Увеличение клетчатки в рационе питания
- Б. Стакан тёплой воды перед каждым приемом пищи
- В. Стакан чёрного чая с лимоном после каждого приема пищи
- Г. Расширение разнообразия рациона питания, с обязательным увеличением продуктов животного происхождения

Тест по теме 2.2

Вопрос №1 из 10

Анатомическое местонахождение печени:

- А. В эпигастрии по центру

- Б. В левом подреберье
- В. Под двенадцатиперстной кишкой
- Г. Непосредственно под диафрагмой в правом верхнем отделе брюшной полости

Вопрос №2 из 10

Какая из особенностей строения гепатоцитов делает печень самым горячим органом?

- А. Обилие желчных протоков
- Б. Наличие большого количества митохондрий
- В. Наличие активной капиллярной сети
- Г. Плотное строение ткани

Вопрос №3 из 10

Сколько процентов от общего объема потребляемого кислорода всего тела приходится на печень?

- А. От 20 до 30%
- Б. 5%
- В. До 50%
- Г. Не более 10%

Вопрос №4 из 10

Белки печени синтезируются из:

- А. Глюкозы
- Б. Фосфолипидов
- В. Жирных кислот
- Г. Свободных аминокислот

Вопрос №5 из 10

Как называется метаболический путь, приводящий к образованию глюкозы из неуглеводных соединений?

- А. Глюконеогенез
- Б. Гликолиз
- В. Детоксикация
- Г. Гликогенез

Вопрос №6 из 10

Одна из основных функций печени в липидном (жировом) обмене это?

- А. Синтез хиломикронов
- Б. Эмульгирование жиров
- В. Синтез липазы
- Г. Синтез холестерина

Вопрос №7 из 10

Какую роль играет печень в гормональном обмене?

- А. Синтез кортизола
- Б. Синтез прогестерона
- В. Детоксикация гормонов
- Г. Образование серотонина

Вопрос №8 из 10

Как называется цикл преобразования азотсодержащих продуктов распада в мочевины?

- А. Орнитиновый цикл
- Б. Цикл трикарбоновых кислот

- В. Цикл Кори
- Г. Пентозный цикл

Вопрос №9 из 10

Для какого минерала печень является одним из основных депо?

- А. Цинка
- Б. Натрия
- В. Кальция
- Г. Железа

Вопрос №10 из 10

Изменение, каких показателей в анализе крови говорит о наличии патологии в печени?

- А. Гематокрит и СОЭ
- Б. АЛТ и АСТ
- В. Нейтрофилы и эозинофилы
- Г. Эритроциты и тромбоциты

Тест по теме 2.3

Вопрос №1 из 10

Какой ген кодирует цикл транссульфатации?

- А. ВСМО
- Б. CBS
- В. GLUT
- Г. ACE2

Вопрос №2 из 10

Какие болезни характерны для сверхметилаторов?

- А. Нарушение сна, кариес
- Б. Склонность к лишнему весу, ЖКБ
- В. Мигрени, частые простуды
- Г. Сезонные аллергии, эритемы

Вопрос №3 из 10

Из какой важнейшей аминокислоты, при участии ВН4, синтезируется оксид азота?

- А. Аргинин
- Б. Глутамин
- В. Метионин
- Г. Лейцин

Вопрос №4 из 10

Что происходит при нарушении цикла мочевины?

- А. Происходит задержка воды
- Б. Нарушается сердечный ритм
- В. Снижается синтез АТФ
- Г. Нарушается фильтрация почек

Вопрос №5 из 10

Какой ген кодирует работу фолатного цикла?

- А. HLA
- Б. MTHFR

- В. VDR
- Г. LCT

Вопрос №6 из 10

Какая аминокислота не принимает участие в детоксикации аммиака?

- А. Аргинин
- Б. Цитруллин
- В. Орнитин
- Г. Триптофан

Вопрос №7 из 10

Какие аминокислоты синтезируются в орнотиновом цикле?

- А. Лейцин, валин
- Б. Аланин, глутамин
- В. Аргинин, цитруллин
- Г. Лизин, пролин

Вопрос №8 из 10

Каким действием обладает гомоцистеин?

- А. Инсулиноподобным
- Б. Жаропонижающим
- В. Гипертензивным, разрушает фактор релаксации сосудов
- Г. Диуретическим

Вопрос №9 из 10

Одно из основных проявлений гиперметилирования это?

- А. Мало дофамина
- Б. Мало адреналина
- В. Много гистамина
- Г. Мало гистамина

Вопрос №10 из 10

Какое из этих веществ запускает реакцию метилирования?

- А. Лейцин
- Б. В9 – фолиевая кислота
- В. Валин
- Г. Витамин Д

Тест по теме 2.4

Вопрос №1 из 10

Какое количество разных микроорганизмов, в своей совокупности, составляют «микробиом» человека?

- А. Совокупность более 100 различных микроорганизмов
- Б. Совокупность более 1000 различных микроорганизмов
- В. Совокупность более 10 000 различных микроорганизмов
- Г. Совокупность более миллиона различных микроорганизмов

Вопрос №2 из 10

Какой Европейский консорциум занимается расшифровкой генома бактерий, населяющих ЖКТ человека?

- А. MetaНIT
- Б. NASO
- В. NCBA
- Г. Microsoft

Вопрос №3 из 10

Какой метод диагностики НЕ используется для определения микробиоты?

- А. Высокопроизводительное секвенирование
- Б. Генетическое исследование микробиома
- В. Полимеразная цепная реакция в режиме реального времени
- Г. Биохимический анализ крови

Вопрос №4 из 10

Какое заболевание эндокринной системы обязательно приводит к изменению микробиоты человека?

- А. Гипогонадизм
- Б. Зоб щитовидной железы
- В. Сахарный диабет 1 типа
- Г. Пролактинома

Вопрос №5 из 10

В формировании какой патологии мочеполовой системы, нарушение микробиоты, играет одну из главных ролей?

- А. Мочекаменная болезнь
- Б. Простатит
- В. Гипогонадизм
- Г. Гиперплазия мочеоточника

Вопрос №6 из 10

В формировании какой патологии сердечно-сосудистой системы, нарушение микробиоты, играет одну из главных ролей?

- А. Ишемическая болезнь сердца (ИБС)
- Б. Гипотония
- В. Аритмия
- Г. Гипертрофия правого желудочка

Вопрос №7 из 10

Какие четыре типа «положительных» бактерий преобладают в микробиоте человека?

- А. *Escherichia coli*, *Lactobacillus plantarum*, *Helicobacter pylori*, *Salmonella*
- Б. *Staphylococcus*, *Streptococcus*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Burkholderia cenocepacia*
- В. *Bacteroidetes*, *Proteobacteria*, *Firmicutes*, *Actinobacteria*
- Г. *Bifidobacterium*, *Bacteroides*, *Mycococcus xanthus*, *Vampirovibrio chlorellavorus*

Вопрос №8 из 10

Какую функцию НЕ выполняет микрофлора кишечника?

- А. Защитную
- Б. Ферментопродуцирующую
- В. Участие в синтезе ФСТ
- Г. Синтетическую

Вопрос №9 из 10

Какие витамины синтезирует микрофлора кишечника?

- А. Витамин А, Е
- Б. Витамин Д, К
- В. Витамины группы В
- Г. Витамин С, РР

Вопрос №10 из 10

Какое из перечисленных веществ относится к дисахаридам искусственного происхождения?

- А. Инулин
- Б. Лизоцим
- В. Бутират
- Г. Лактулоза

Тест по теме 2.5

Вопрос №1 из 10

Основное место синтеза транспортного белка трансферрина – это:

- А. Лимфоидная ткань
- Б. Печень
- В. Почки
- Г. Тестикулы и яичники

Вопрос №2 из 10

Какой из синдромов не относится к внепищеводному проявлению ГЭРБ?

- А. Бронхолегочный синдром
- Б. Стоматологический синдром
- В. Кардиальный синдром
- Г. Делириозный

Вопрос №3 из 10

ГЭРБ выявляется:

- А. у 30-90% больных бронхиальной астмой
- Б. у 20-90% больных бронхиальной астмой
- В. у 10-90% больных бронхиальной астмой
- Г. у 70-90% больных бронхиальной астмой

Вопрос №4 из 10

Причинами развития бронхообструкции при ГЭРБ являются:

- А. Дуоденит и ваго-вазальный рефлекс
- Б. Язва 12 п.к. и ваго-вазальный рефлекс
- В. Гипоацидный гастрит и микроаспирации желудочного содержимого
- Г. Ваго-вазальный рефлекс и микроаспирации желудочного содержимого

Вопрос №5 из 10

Акне это:

- А. Инфекционное заболевание, вызываемое лучистыми грибами
- Б. Патологическое выпадение волос, приводящее к их частичному или полному исчезновению в определённых областях головы или туловища
- В. Хроническое воспалительное заболевание сальных желез и волосяных фолликулов, в основе патогенеза которого повышенная продукция кожного сала, фолликулярный гиперкератоз, повышенное высвобождение медиаторов воспаления

Г. Грибковое поражение волос, проявляющееся образованием на них твердых мелких узелков белого (белая пьедра) или черного (черная пьедра) цвета

Вопрос №6 из 10

Какой фактор роста вовлечён в патогенез угревой болезни?

- А. Инсулиноподобный фактор роста 1
- Б. Тромбоцитарный фактор роста
- В. Эпидермальный фактор роста
- Г. Васкулоэндотелиальный фактор роста

Вопрос №7 из 10

Какое кожное заболевание предположительно ассоциировано с *H. Pylori*?

- А. Потница
- Б. Плоский лишай
- В. Чесотка
- Г. Акне

Вопрос №8 из 10

Наиболее частый неспецифический кожный симптом, наблюдаемый при циррозе печени это?

- А. Крапивница
- Б. Цианоз
- В. Отечность
- Г. Телеангиэктазия

Вопрос №9 из 10

После постановки какого диагноза необходимо обратить внимание на сопутствующие изменения в ЖКТ?

- А. Синдром вегетативно-сосудистой дистонии
- Б. Пиелонефрит
- В. Миокардит
- Г. Панкреатит

Вопрос №10 из 10

Какое поражение кожи чаще всего наблюдается при дефиците витамина С?

- А. Крапивница
- Б. Алопеция
- В. Акне
- Г. Гиперкератоз волосяных фолликулов

Тест по теме 2.6

Вопрос №1 из 10

Щитовидная железа относится к органам:

- А. Пищеварительной системы
- Б. Мочевыделительной системы
- В. Эндокринной системы
- Г. Сердечно-сосудистой системы

Вопрос №2 из 10

Щитовидная железа локализуется (располагается):

- А. В верхней трети грудины

- Б. В передней области шеи
- В. В подчелюстной области
- Г. В задней области шеи

Вопрос №3 из 10

Какой гормон регулирует функцию щитовидной железы?

- А. Паратгормон
- Б. Пролактин
- В. Тиреотропный гормон
- Г. Соматотропный гормон

Вопрос №4 из 10

Какой из гормонов щитовидной железы является наиболее активным?

- А. Т4
- Б. Т3
- В. Оба гормона
- Г. ТТГ

Вопрос №5 из 10

Какой фермент переводит (трансформирует) гормон Т4 в Т3?

- А. Пептидаза
- Б. Аденилатциклаза
- В. Тиреопероксидаза
- Г. Дейодиназа

Вопрос №6 из 10

Какая аминокислота входит в структуру гормонов щитовидной железы (Т3 и Т4)?

- А. Лизин
- Б. Тирозин
- В. Аланин
- Г. Пролин

Вопрос №7 из 10

Какие два основных микроэлемента отвечают за здоровье щитовидной железы?

- А. Кальций и селен
- Б. Калий и магний
- В. Йод и селен
- Г. Фосфор и йод

Вопрос №8 из 10

Избыточное воздействие на ткани высокого уровня гормонов щитовидной железы называется?

- А. Гипертиреоз (тиреотоксикоз)
- Б. Гипотиреоз
- В. Эутиреоз
- Г. Синдром дефицита Т3

Вопрос №9 из 10

Недостаточное воздействие на ткани гормонов щитовидной железы называется?

- А. Гипертиреоз
- Б. Гипотиреоз
- В. Эутиреоз

Г. Синдром дефицита ТЗ

Вопрос №10 из 10

Основными симптомами гипотиреоза являются?

- А. Сердцебиение, снижение веса
- Б. Потливость, дрожь в теле
- В. Набор веса, утомляемость, отечность
- Г. Выпадение глазных яблок (офтальмопатия), плаксивость

Тест по теме 2.7

Вопрос №1 из 10

Благодаря какому гормону в клетку попадает глюкоза?

- А. Грелин
- Б. Инсулин
- В. Соматотропин
- Г. Пролактин

Вопрос №2 из 10

Гормон инсулин по своей структуре является?

- А. Стероидным гормоном
- Б. Ферментом
- В. Коферментом
- Г. Белковым (пептидным) гормоном

Вопрос №3 из 10

Где секретируется гормон инсулин?

- А. В ядре гипофиза
- Б. В коре надпочечников
- В. В бета-клетках поджелудочной железы
- Г. В слизистой кишечника

Вопрос №4 из 10

Каким гормоном (или гормонами) стимулируется секреция инсулина?

- А. Инкретинами - гормонами слизистой кишечника
- Б. Глюкагоном
- В. Лептином
- Г. Грелином

Вопрос №5 из 10

Каким гормоном осуществляется транскрипция гена и синтез белка-переносчика к инсулину?

- А. Эстрогеном
- Б. Тестостероном
- В. Кортизолом
- Г. Витамином Д

Вопрос №6 из 10

К какому гормону снижается синтез белка-рецептора при возникновении дефицита витамина Д?

- А. К инсулину
- Б. К тестостерону

- В. К кортизолу
- Г. К эстрогену

Вопрос №7 из 10

Назовите режим секреции инсулина поджелудочной железой?

- А. Утренний и вечерний
- Б. Зимний и летний
- В. Базальная (тощаковая) секреция и секреция в ответ на поступление пищи
- Г. Постоянный

Вопрос №8 из 10

Инсулинорезистентность (измененный ответ тканей на инсулин) - затрагивает:

- А. Абсолютно каждую клетку
- Б. Исключительно жировые клетки
- В. Только клетки мышц
- Г. Клетки мышц, мозга и печени

Вопрос №9 из 10

К каким последствиям в жизни клеток приводит ИР?

- А. К прекращению поступления в клетки жирных кислот
- Б. К прекращению поступления в клетки аминокислот
- В. К снижению обеспечения клеток кислородом
- Г. К дефициту глюкозы с последующим дефицитом энергии и снижением выполнения клетками их функций

Вопрос №10 из 10

Ключевыми аспектами в коррекции ИР являются:

- А. Применение препаратов усиливающих секрецию инсулина поджелудочной железой
- Б. Модификация двигательной активности, питания, восстановление (починка) рецепторного аппарата клетки к инсулину
- В. Уменьшение водного баланса и нагрузки на почечную систему с контролем суточного диуреза и анализа мочи
- Г. Питание с исключением животного белка

Тест по теме 2.8

Вопрос №1 из 10

С какого отдела начинается ЖКТ?

- А. Пищевод
- Б. Глотка
- В. Желудок
- Г. Ротовая полость

Вопрос №2 из 10

Пищевод на всем протяжении выстлан:

- А. Слизистая
- Б. Подслизистая
- В. Соединительная ткань
- Г. Мышечная ткань

Вопрос №3 из 10

Как называется (определение) жидкого или полужидкого содержимого желудка, которое перемещается в тонкий кишечник в пищеварительном процессе?

- А. Жидкая каловая масса
- Б. Пищевая жижа
- В. Химус
- Г. Желчь

Вопрос №4 из 10

Как называется кислота, вырабатываемая в желудке и участвующая в денатурации белка?

- А. Серная кислота
- Б. Ортофосфорная кислота
- В. Смесь кислот
- Г. Соляная кислота

Вопрос №5 из 10

Как называется основная структурно-функциональная единица кишечника?

- А. Сосудистая паутинка
- Б. Клетка эпителия
- В. Ворсинка
- Г. Слизистая ткань

Вопрос №6 из 10

Частью, какого отдела кишечника является слепая кишка?

- А. Тонкой кишки
- Б. Прямой кишки
- В. Толстой кишки
- Г. Сигмовидной кишки

Вопрос №7 из 10

Основная масса микрофлоры человека это комплекс из

- А. Менингококки + гонококки
- Б. Стафилококк + стрептококк
- В. Хелика бактер + бифидобактерии
- Г. Лактобактерии + бифидобактерии

Вопрос №8 из 10

Одной из основных функций микрофлоры является:

- А. Синтез витаминов
- Б. Синтез белков
- В. Синтез жиров
- Г. Активизация минералов

Вопрос №9 из 10

Какие продукты являются поставщиками ферментов (энзимов)?

- А. Мясные
- Б. Фрукты и овощи
- В. Рыба и морепродукты
- Г. Алкоголь (легкий – ВИНА)

Вопрос №10 из 10

Дисбиоз (дисбактериоз) кишечника начинается, когда содержание полезной микрофлоры уменьшается до:

- А. 30%
- Б. 50%
- В. 80%
- Г. 90%

Тест по теме 2.9

Вопрос №1 из 10

Какую функцию НЕ выполняет печень?

- А. Синтез БЕЛКОВ
- Б. Синтез ЖЕЛЧИ
- В. Синтез ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫХ ФЕРМЕНТОВ
- Г. Детоксикация

Вопрос №2 из 10

Как называются основные кровеносные ворота печени (начало кровоснабжения)?

- А. Воротная вена
- Б. Печеночная вена
- В. Нижняя полая вена
- Г. Печеночная артерия

Вопрос №3 из 10

Какое (среднее) количество желчи вырабатывается в сутки?

- А. 500 мл.
- Б. 250 мл.
- В. 1 литр
- Г. 2 литра

Вопрос №4 из 10

По какой причине печень считается самым «горячим» органом организма?

- А. Обильное кровоснабжение
- Б. Синтез холестерина
- В. Наличие большого содержания митохондрий.
- Г. Постоянного синтеза желчи

Вопрос №5 из 10

Какое количество глюкозы синтезируется за сутки в результате глюконеогенеза?

- А. 10 гр.
- Б. 500 гр.
- В. 150 гр.
- Г. 70 гр.

Вопрос №6 из 10

Как называется основная структурно-функциональная единица печени?

- А. Митохондрия
- Б. Гепатоцит
- В. Миоцит
- Г. Тромбоцит

Вопрос №7 из 10

Как называются доминирующие органеллы клеток печени?

- А. Аппарат Гольджи

- Б. Митохондрии
- В. Рибосомы
- Г. Ядра

Вопрос №8 из 10

Какое основное возрастное изменение печени приводит к снижению активности её работы и замедлению восстановления гепатоцитов?

- А. Снижение кровообращения
- Б. Увеличение размеров
- В. Уменьшение размеров
- Г. Сужение желчных протоков

Вопрос №9 из 10

Как называется место (орган) хранения желчи?

- А. Желчные каналцы
- Б. Паренхима печени
- В. Толстый кишечник
- Г. Желчный пузырь

Вопрос №10 из 10

Основным гепатопротектором для печени являются:

- А. аминокислоты
- Б. фосфолипиды
- В. Минералы
- Г. Витамины

Тест по теме 2.10

Вопрос №1 из 10

Какой из показателей анализа крови дает возможность качественно оценивать углеводный обмен, но только не чаще чем один раз в два месяца?

- А. Гематокрит
- Б. Гликированный гемоглобин
- В. Глюкоза крови
- Г. Инсулин

Вопрос №2 из 10

Как называется(ются) основной(ые) биохимический(ие) показатель(ли), по которому(ым) можно оценить работу печени?

- А. Билирубин
- Б. Гематокрит
- В. АЛаТ и АСаТ
- Г. рН

Вопрос №3 из 10

Какой показатель анализа крови дает оценку активности специфического транспортного белка крови, который является основным регулятором доступности тестостерона и эстрадиола.

- А. Свободный тестостерон
- Б. Индекс свободных андрогенов
- В. ГСПГ

Г. Эстрадиол

Вопрос №4 из 10

По средствам оценки полиморфизма какого гена, нутригенетики в состоянии определить индивидуальные (персонифицированные) соотношения в пище между продуктами растительного и животного происхождения. Мутация данного гена дает возможность (определяет необходимость) увеличить в рационе питания употребление растительной пищи более, чем на 65%.

А. CYP1A2

Б. GLUT2

В. VDR

Г. BCMO1

Вопрос №5 из 10

Оценка полиморфизма какого гена, который кодирует специфические ферменты участвующие в метаболизме алкоголя, дает возможность оценить степень негативного воздействия спиртосодержащих напитков на организм.

А. ADH1B

Б. DRD2

В. CD36

Г. GSTP1

Вопрос №6 из 10

По какому показателю в общем анализе крови можно заподозрить дефицит чистой питьевой воды?

А. Гемоглобин

Б. Гематокрит

В. Нейтрофилы

Г. СОЭ (скорость оседания эритроцитов)

Вопрос №7 из 10

По какому биохимическому показателю крови можно определить сахарный диабет II типа?

А. Гематокрит

Б. Инсулин

В. Индекс инсулиновой резистентности

Г. Глюкоза

Вопрос №8 из 10

Какой анализ дает возможность оценить качество переваривания пищи в ЖКТ?

А. Анализ на дисбактериоз

Б. Цитология

В. Биохимия

Г. Копрология

Вопрос №9 из 10

Какой показатель в биохимическом анализе крови позволяет оценить риск развития атеросклероза?

А. Триглицериды

Б. ЛПНП

В. Общий холестерин

Г. Индекс атерогенности

Вопрос №10 из 10

Какой ген даёт оценку чувствительности организма к витамину D и понимание нужно или нет, дополнительно использовать БАДы содержащие витамин D?

- А. LCT
- Б. GLUT2
- В. VDR
- Г. BCMO1

Тест по теме 4.1

Вопрос №1 из 10

Что нами управляет на физическом уровне?

- А. Гормоны
- Б. ЦНС
- В. Эмоции
- Г. Окружающая среда

Вопрос №2 из 10

Какое вещество необходимо для синтеза гормонов щитовидной железы?

- А. Холестерин
- Б. Фосфатидилхолин
- В. Омега - 3
- Г. Тирозин

Вопрос №3 из 10

Какой вариант изречения неправильный?

- А. Гормоны участвуют в формировании иммунной системы
- Б. Гормоны регулируют аппетит
- В. Гормоны не участвуют в репродукции человека
- Г. Гормоны влияют на наш внешний вид

Вопрос №4 из 10

В каком возрасте девочка испытывает первый гормональный всплеск?

- А. 11-12 лет
- Б. 14-15 лет
- В. 18-19 лет
- Г. 21-24 года

Вопрос №5 из 10

Как называется гормон, синтезирующийся в яичниках, надпочечниках и подкожно – жировом слое?

- А. Лептин
- Б. Эстрадиол
- В. Адреналин
- Г. Кортизол

Вопрос №6 из 10

Как называется гормон, отвечающий за созревание фолликула?

- А. ЛГ
- Б. Эстрадиол
- В. Пролактин

Г. ФСГ

Вопрос №7 из 10

Химический состав гормонов, какое утверждение верное?

- А. Стероиды (производные холестерина)
- Б. Производные жирных кислот
- В. Производные аминокислот
- Г. Пептиды
- Д. Всё верно

Вопрос №8 из 10

Какое утверждение неверное? Тестостерон у мужчин:

- А. Формируется в коре надпочечников и семенниках (яичках)
- Б. Отвечает за развитие вторичных половых признаков.
- В. Стимулирует созревание сперматозоидов
- Г. Не отвечает за либидо

Вопрос №9 из 10

Какое утверждение неверное? Эстрадиол у мужчин:

- А. Секретируется семенниками и корой надпочечников
- Б. Корректирует психоэмоциональное состояние
- В. Отвечает за обмен веществ, рост костно-мышечного аппарата.
- Г. Регулирует водно-солевой обмен

Вопрос №10 из 10

К железам внутренней секреции не относится:

- А. Эпифиз
- Б. Гипофиз
- В. Пищеварительные железы
- Г. Тимус

Тест по теме 4.2

Вопрос №1 из 10

Какой из симптомов не является симптомом дефицита железа?

- А. Дефицит синтеза тестостерона
- Б. Выпадение волос
- В. Желание поесть сладкое
- Г. Повышенная утомляемость

Вопрос №2 из 10

В каком процессе не участвует железо?

- А. Кроветворение
- Б. Синтез ДНК
- В. Синтез слизистой ЖКТ
- Г. Метаболизм лекарств и токсинов

Вопрос №3 из 10

Ферритин – это

- А. Белок крови, функцией которого является транспорт железа
- Б. ПНЖК
- В. Гликированный гемоглобин

Г. Сложный белковый комплекс, выполняющий роль основного внутриклеточного депо железа

Вопрос №4 из 10

Что такое анемия?

- А. функциональный дефицит железа в тканях
- Б. Ряд клинических состояний, связанных со снижением уровня гемоглобина
- В. Дефицит ферритина
- Г. Гематологический синдром, характеризующийся нарушением синтеза гемоглобина

Вопрос №5 из 10

Что является причиной дефицита железа в организме?

- А. Всё верно
- Б. Внутриутробный дефицит
- В. Повышенные потери и расход железа (спорт, беременность, подростковый период)
- Г. Алиментарный фактор (малое потребление, нарушение всасывания)

Вопрос №6 из 10

Какое утверждение о витамине D неверное?

- А. Не является кофактором ни одного из известных ферментов
- Б. Может самостоятельно синтезироваться в организме
- В. Имеет специфический рецептор в различных органах и тканях
- Г. Поступает в организм только с УФ лучами.

Вопрос №7 из 10

Что такое КОК (комбинированные оральные контрацептивы)?

- А. Лекарственное средство от Акне
- Б. Лекарственное средство от ожирения
- В. Лекарственное средство от миомы матки
- Г. Средство для контрацепции

Вопрос №8 из 10

Оптимальное значение ферритина = вес + ...?

- А. 10
- Б. 20-30
- В. 50
- Г. 100

Вопрос №9 из 10

Дефицит витамина D наблюдается у всех, кто живёт выше:

- А. 20 параллели
- Б. 25 параллели
- В. 30 параллели
- Г. 35 параллели

Вопрос №10 из 10

Физиологические эффекты, какого гормона обеспечивает ИФР-1 в периферических тканях?

- А. Соматотропного гормона
- Б. Тироксина
- В. Тестостерона
- С. Лептина

Тест по теме 4.3

Вопрос №1 из 10

Инсулинорезистентность – это:

- А. Высокий уровень гликированного гемоглобина и глюкозы в крови
- Б. Нарушение метаболического ответа на эндогенный и экзогенный инсулин
- В. Высокий уровень инсулина в крови
- Г. Высокий уровень С – пептида в крови

Вопрос №2 из 10

Заподозрить ИР можно при наличии:

- А. Трёх факторов риска
- Б. Одного из факторов риска
- В. Одного из факторов риска и двух симптомов
- Г. Двух симптомов

Вопрос №3 из 10

Какой из факторов риска не относится к диагностике инсулинорезистентности:

- А. Гестационный диабет
- Б. Цистит
- В. Поликистоз яичников
- Г. Индекс массы тела более 25 кг/м²

Вопрос №4 из 10

Инсулин синтезируется в:

- А. Альфа – клетках поджелудочной железы
- Б. Дельта – клетках поджелудочной железы
- В. РР – клетках поджелудочной железы
- Г. Бета – клетках поджелудочной железы

Вопрос №5 из 10

К чему не приводит инсулинорезистентность:

- А. Сахарному диабету 2 типа
- Б. Сахарному диабету 1 типа
- В. Бесплодию
- Г. Развитие доброкачественных и злокачественных заболеваний

Вопрос №6 из 10

Какое из веществ не влияет на чувствительность клеток к инсулину:

- А. Магний
- Б. Витамин D
- В. Босвеллия
- Г. Хром

Вопрос №7 из 10

Какой из показателей крови не относится к СД-2:

- А. Индекс НОМА-IR
- Б. Гликированный гемоглобин Hb
- В. Индекс Сагo
- Г. Гематокрит

Вопрос №8 из 10

Антикатаболический эффект инсулина:

- А. Подавляет гидролиз белков
- Б. Антиоксидантная защита мембран клеток
- В. Защита ДНК от мутаций
- Г. Активация гормон-чувствительной липазы

Вопрос №9 из 10

Саркопеническое ожирение:

- А. Увеличение объема висцерального жира с увеличением процента подкожного жира
- Б. Дистрофические тканевые проявления с локальными отложениями подкожного жира
- В. Увеличение процента подкожного жира и снижение процента активной мышечной массы
- Г. Дистрофия жировой ткани

Вопрос №10 из 10

Первичный метод лечения метаболического синдрома:

- А. Изменение образа жизни и питания
- Б. ГЗТ
- В. Назначение метаболитиков и мембранопротекторов
- Г. Увеличение питьевого режима

Тест по теме 5.1

Вопрос №1 из 10

Что такое Базовый уровень обмена веществ (уровень основного обмена)?

- А. Максимальное ежедневное количество энергии с учетом тренировок
- Б. Минимальное ежедневное количество энергии необходимое для поддержания работы внутренних органов и всех других систем организма в состоянии покоя
- В. Дополнительное количество энергии для восстановления сил после тренировки
- Г. Минимальное еженедельное количество калорий необходимое для сжигания жира

Вопрос №2 из 10

Калория - это единица измерения

- А. Скорости метаболизма
- Б. Силы утилизации жира
- В. Окружности талии
- Г. Энергии

Вопрос №3 из 10

Какие данные учитываются при расчете суточной нормы калорий?

- А. Вес, рост, возраст, пол, коэффициент активности
- Б. Вес, рост, пол, коэффициент активности
- В. Рост, возраст, пол, коэффициент активности
- Г. Вес, рост, возраст, коэффициент активности

Вопрос №4 из 10

Какой дефицит калорий является оптимальным и безопасным для снижения % жира?

- А. 30%
- Б. 20%
- В. 15%

Г. 10%

Вопрос №5 из 10

Сколько калорий дают 1 грамм БЖУ (последовательность сохранена) после переваривания и усвоения?

- А. 4, 5, 7
- Б. 4, 4, 9
- В. 4, 9, 4
- Г. 9, 4, 5

Вопрос №6 из 10

Рекомендованная суточная норма жиров для здоровых физически активных людей лежит в диапазоне:

- А. 0,5 гр/кг
- Б. 0,5-1 гр/кг
- В. 1-1,5 гр/кг
- Г. 2-3 гр/кг

Вопрос №7 из 10

Рекомендованная суточная норма белка для здоровых физически активных (занимающихся спортом) людей лежит в диапазоне:

- А. 1,5 - 2 гр/кг
- Б. 1 - 1,5 гр/кг
- В. 0 - 0,5 гр/кг
- Г. 2 - 3 гр/кг

Вопрос №8 из 10

До какого времени суток нужно съесть все углеводы?

- А. До 15:00
- Б. До 19:00 МСК
- В. Не важно время приема, главное уложиться в свою суточную норму углеводов и калорий
- Г. До 23:00

Вопрос №9 из 10

Оптимальное количество вкусняшек (сладостей, вредностей) в рационе:

- А. 10-20% от суточной нормы калорий
- Б. 30% от суточной нормы калорий
- В. 5% от суточной нормы калорий
- Г. Вообще нельзя вкусняшки и вредности - только ПП

Вопрос №10 из 10

Рекомендованная ВОЗ суточная норма фруктов и овощей?

- А. По 500 гр фруктов и овощей
- Б. По 200 гр фруктов и овощей
- В. По 100 гр фруктов и овощей
- Г. По 1 кг фруктов и овощей.

Тест по теме 5.2

Вопрос №1 из 10

Ожирение II степени в 18-25 лет диагностируется при ИМТ:

- А. 23,0 – 27,4
- Б. 30,0 – 34,9
- В. 35,0 – 39,9
- Г. 40 и выше

Вопрос №2 из 10

Ожирение III степени у лиц старше 25 лет диагностируется при ИМТ:

- А. выше 40
- Б. 36,0 - 40,9
- В. 35,0 - 39,9
- Г. 20,0 - 25,9

Вопрос №3 из 10

Отек адипоцита всегда сопровождается таким проявлением как:

- А. Рыхлый подкожно-жировой слой
- Б. Артериальная гипотензия
- В. Диурез
- Г. Анорексия

Вопрос №4 из 10

Экзогенная (алиментарная) форма ожирения всегда сопровождается:

- А. Отёком конечностей
- Б. Анорексией
- В. Булимией
- Г. Гиперемией кожных покровов

Вопрос №5 из 10

Церебральное (диэнцефальное) ожирение связано исключительно:

- А. С нарушением чувствительности к инсулину
- Б. С нарушением водно-солевого обмена
- В. С нарушением работы щитовидной железы
- Г. С нарушением центральной регуляции жирового обмена

Вопрос №6 из 10

Гипотиреоидное (гипотиреоидальное) ожирение характеризуется:

- А. Артериальной гипертензией
- Б. Пастозностью тканей
- В. Гипотонией
- Г. Диурезом

Вопрос №7 из 10

Основным отличительным признаком болезни ИЦЕНКО-КУШИНГА является:

- А. Равномерное ожирение по всему телу
- Б. Отложение висцерального жира
- В. Красные стрии
- Г. Отложение подкожного жира на нижних конечностях

Вопрос №8 из 10

Какой локализацией жировых отложений характеризуется гипогенитальное ожирение?

- А. Непредсказуемой и даже индивидуальной вариацией отложения
- Б. Чёткой локализацией жировой ткани по двум типам (женский и мужской)
- В. Разлитым характером отложения подкожного жира

Г. Исключительно висцеральной локализацией

Вопрос №9 из 10

Отложение жира на талии есть:

- А. Гиноидное ожирение
- Б. Андроидное ожирение
- В. Гипотиреоидное ожирение
- Г. Гипертиреоидное ожирение

Вопрос №10 из 10

Какой ген кодирует чувствительность к гормону лептину?

- А. ВСМО
- Б. FTO
- В. СYP1A2
- Г. LCT.

Тест по теме 5.3

Вопрос №1 из 10

Какой процент людей с генетической предрасположенностью к МС?

- А. 25-70%
- Б. 3-5%
- В. 5-15%
- Г. более 80%

Вопрос №2 из 10

Назовите основную причину возникновения МС?

- А. Инсулинорезистентность клеток
- Б. Дефицит инсулина
- В. Гипоксия
- Г. Железодефицитная анемия

Вопрос №3 из 10

Смертельный квартет – это сочетание

- А. Язва 12 п.к. + ожирение + ИБС + гипертония
- Б. СД-2 + ожирение + ИБС + тахикардия
- В. СД-2 + аритмия + ИБС + гипертония
- Г. СД-2 + ожирение + ИБС + гипертония

Вопрос №4 из 10

МС чаще всего поражает:

- А. Детей в возрасте от 3- до 10 лет
- Б. Женщин
- В. Мужчин
- Г. Всех

Вопрос №5 из 10

Одна из основных причин возникновения МС – это?

- А. Низкокалорийные диеты (сушка)
- Б. Переизбыток холестерина в питании
- В. Переизбыток белка в питании
- Г. Дефицит витаминов и минералов в рационе питания

Вопрос №6 из 10

Какие симптомы говорят о начальной стадии МС?

- А. Ожирение, отечность
- Б. Отсутствие аппетита, анорексия
- В. Повышенная утомляемость, депрессия
- Г. Плохой сон, перевозбуждение

Вопрос №7 из 10

Назовите одно из самых частых субъективных ощущений при МС?

- А. Потливость
- Б. Сухость кожи
- В. Судороги
- Г. Частая жажда

Вопрос №8 из 10

Абдоминальное ожирение диагностируется, если окружность талии более:

- А. У мужчин более 102 см., у женщин более 88 см.
- Б. У мужчин более 110 см., у женщин более 90 см.
- В. У мужчин более 120 см., у женщин более 100 см.
- Г. У мужчин более 90 см., у женщин более 80 см.

Вопрос №9 из 10

При МС показатель уровня глюкозы натощак:

- А. 4,6-5,1 ммоль/литр
- Б. 5,0-5,0 ммоль/литр

В. 5,6-6,1 ммоль/литр

Г. 4,2-5,1 ммоль/литр

Вопрос №10 из 10

Для восстановления чувствительности к инсулину необходимо соблюдать

А. Вегетарианство и отсутствие физической нагрузки

Б. Кето-диету и большие анаэробные нагрузки

В. Высокие физические нагрузки и низкое содержание в питании

Г. Низкое содержание углеводов в питании и умеренные физические нагрузки.

Тест по теме 5.4

Вопрос №1 из 10

Какое определение слова ДИЕТА неверное?

А. Диета - это образ жизни

Б. Диета - это комплекс продуктов и напитков, потребляемых человеком или животным

В. Диета – это бессистемное ограничение калорий и продуктов

Г. Диета – это специально организованная система питания

Вопрос №2 из 10

Какой тип питания не относится к корректирующим протоколам?

А. Кето-диета

Б. ГАПС

В. ПП

Г. Веганство, вегетарианство

Вопрос №3 из 10

Какой тип корректирующей диеты является самым изученным и обладает широкой доказательной базой, а также часто применяется в гастроэнтерологии?

А. Кето-диета

Б. Бгбкбс

В. Аип

Г. Low food map диета

Вопрос №4 из 10

Что не входит в область применения бгбкбс?

А. Эндометриоз

Б. Лишний вес

В. Аутизм

Г. Депрессия

Вопрос №5 из 10

Из скольких этапов состоит первый этап ГАПС диеты?

А. 8

Б. 2

В. 12

Г. 6

Вопрос №6 из 10

Что не относится к понятию FOODMAP?

А. Казеин

Б. Ксилит

- В. Фруктаны
- Г. Лактоза

Вопрос №7 из 10

Что не является признаком высокого гистамина?

- А. Покраснение кожи
- Б. Акне
- В. Увеличение внутричерепного давления
- Г. Всё перечисленное верно

Вопрос №8 из 10

На чём базируется пищевая пирамида Сары Баллантайн?

- А. Овощи по типу радуги
- Б. Зерновые, хлеб, макаронные изделия
- В. Органное мясо
- Г. Рыба

Вопрос №9 из 10

Что не является фактором риска для образования оксалатов?

- А. Целиакия
- Б. Дефицит В6
- В. Скудный питьевой режим
- Г. АИТ

Вопрос №10 из 10

Сколько уровней сложности в протоколе Терри Уоллс?

- А. 6
- Б. 12
- В. 4
- Г. 3

Тест по теме 5.5

Вопрос №1 из 10

Кето-диета — это:

- А. Диета с низким содержанием углеводов, умеренным содержанием белка и высоким содержанием жиров
- Б. Диета с низким содержанием углеводов, высоким содержанием белка и высоким содержанием жиров
- В. Диета с низким содержанием углеводов, высоким содержанием белка и умеренным содержанием жиров

Вопрос №2 из 10

Кетоз возникает по причине того, что в рационе много жиров, а один из путей синтеза АТФ из-за низкого количества углеводов в рационе - работает слабо. Как называется этот путь?

- А. Цикл Кребса
- Б. Цикл лимонной кислоты
- В. Цикл трикарбоновых кислот
- Г. Все варианты верны — это названия одного и того же пути синтеза АТФ

Вопрос №3 из 10

Почему во время кетоза от человека может исходить запах ацетона?

- А. Человек давно не бывал в бане и не чистил зубы
- Б. Из-за избыточного накопления кетоновых тел в крови - организм выводит их через кожу и с дыханием
- В. Во время кетоза человек сильнее потеет

Вопрос №4 из 10

К кетоновым телам относятся:

- А. Ацето-ацетат
- Б. β -гидроксibuтират
- В. Ацетон
- Г. Все варианты верные

Вопрос №5 из 10

Как в домашних условиях определить уровень кетоза?

- А. Полоски Кетоглюк
- Б. Интуитивно
- В. При помощи глюкометра

Вопрос №6 из 10

Можно ли употреблять в пищу некоторые овощи при кето-диете?

- А. Нет, нельзя - это повысит углеводы в рационе и мы вылетим из кетоза
- Б. Обязательно нужно, так как овощи содержат клетчатку, которая не усваивается организмом из-за отсутствия ферментов, плюс она важна для нормального пищеварения и для микрофлоры толстого кишечника
- В. Да, можно, но только в первой половине дня

Вопрос №7 из 10

Как называется механизм синтеза углеводов из продуктов не углеводного происхождения?

- А. Кетоз
- Б. Глюконеогенез
- В. Аэробный гликолиз
- Г. Анаэробный гликолиз

Вопрос №8 из 10

Почему жиры все же НЕ самый удобный источник для синтеза АТФ?

- А. Для извлечения энергии из жиров требуются кислород и митохондрии
- Б. Много жиров без дефицита калорий вызывает ожирение
- В. В регионах, где нет зимы, жиры запасаются хуже

Вопрос №9 из 10

К абсолютным противопоказаниям для перехода на кето-диету относят:

- А. Дефицит фермента пируваткарбоксилазы
- Б. Беременность
- В. Удаленный желчный пузырь
- Г. Дискинезия желчевыводящих путей

Вопрос №10 из 10

Какая диета наиболее эффективна при похудении для здорового человека?

- А. БУЧ

- Б. Кето
- В. Палео-диета
- Г. Любая сбалансированная диета, где есть дефицит в калориях

Тест по теме 5.6

Вопрос №1 из 10

БУЧ — это:

- А. Углеводная загрузка
- Б. Белково-жировое чередование
- В. Белково-углеводное чередование
- Г. Углеводно-жировое чередование

Вопрос №2 из 10

При условии, что человек питается регулярно, интервалы между приемами пищи не более 4-6 часов, какие энергетические субстраты будут тратиться во время силовой тренировки в первую очередь?

- А. Гликоген печени
- Б. Накопленные в мышцах — гликоген и внутримышечные триглицериды
- В. Глюкоза из крови
- Г. Жирные кислоты из крови

Вопрос №3 из 10

В чем основное отличие высокоуглеводных дней в схеме БУЧ от высокоуглеводных дней во время углеводной загрузки?

- А. Соблюдая БУЧ, даже в высокоуглеводные дни важно соблюдать дефицит в калориях
- Б. БУЧ и углеводная загрузка — это одно и то же
- В. В высокоуглеводные дни на БУЧ необходимо выпивать большое количество воды
- Г. В высокоуглеводные дни на БУЧ обязательным условием является использование БАДов

Вопрос №4 из 10

Сочетание БУЧ + силовые тренировки эффективнее, чем просто БУЧ, по причине того, что:

- А. Мышцы во время тренировки и во время восстановления могут использовать свободные жирные кислоты как дополнительный источник энергии для своих нужд
- Б. Тренировки во время БУЧ всегда жиросжигающие
- В. В мышцах накапливается больше креатинфосфата
- Г. В мышцах усиливается синтез белка

Вопрос №5 из 10

При снижении процента подкожного жира, применяя БУЧ, силовые показатели могут снижаться по причине:

- А. Низкого уровня жирных кислот в крови
- Б. Дефицита калорийности рациона питания
- В. Того, что вы в дефиците калорий плюс в рационе питания ещё и очень низкий уровень углеводов
- Г. Гипоксии головного мозга

Вопрос №6 из 10

Что из перечисленного ниже является противопоказанием к использованию схемы БУЧ?

- А. Близорукость

- Б. Протрузии межпозвонковых дисков
- В. Опыт тренировок в тренажерном зале менее 1 года
- Г. Заболевания печени и почек

Вопрос №7 из 10

Какая схема точно не похожа на БУЧ?

- А. 8+1
- Б. 2+2
- В. 3+2
- Г. 5+2

Вопрос №8 из 10

Альтернативным источником энергии для клеток нашего тела, помимо углеводов, являются:

- А. Аминокислоты
- Б. Запасы триглицеридов в адипоцитах
- В. Кетоновые тела
- Г. Все перечисленное

Вопрос №9 из 10

Какой из перечисленных ниже гормонов не оказывает влияние на усиление липолиза?

- А. Гормон роста
- Б. Норадrenalин
- В. Кортизол
- Г. Инсулин

Вопрос №10 из 10

Почему в высокоуглеводные дни, когда вы соблюдаете схему БУЧ, внутримышечные запасы гликогена и триглицеридов все же не восстанавливаются полностью?

- А. Потому, что в эти дни вы едите мало сладкого
- Б. Потому, что в эти дни вы не тренируетесь
- В. Потому, что вы остаётесь в дефиците калорий
- Г. Потому, что в эти дни вы едите много белка.

Тест по теме 6.1

Вопрос №1 из 10

Какое количество генов удалось идентифицировать в человеческом геноме в результате проекта «геном человека»?

- А. 10000
- Б. 12000
- В. 25000
- Г. 45000

Вопрос №2 из 10

Какое количество различных биологически активных веществ, человек должен ежедневно получать из пищи, для нормального протекания всех биохимических реакций?

- А. 500-600
- Б. 700-800
- В. Более 300
- Г. Более 700

Вопрос №3 из 10

Когда рекомендуется принимать водорастворимые вещества?

- А. После еды
- Б. За 30 минут до еды
- В. Во время еды
- Г. За 60 минут до еды

Вопрос №4 из 10

Когда рекомендуется принимать жирорастворимые вещества?

- А. После еды
- Б. За 30 минут до еды
- В. Во время еды
- Г. За 60 минут до еды

Вопрос №5 из 10

Незаменимый нутриент – это вещество, необходимое для нормального функционирования организма, которое

- А. Не синтезируется самим организмом
- Б. Синтезируется в недостаточном количестве нужном для хорошего состояния здоровья и/или решения спортивных целей и задач
- В. Синтезируется в организме
- Г. Не синтезируется самим организмом или синтезируется в недостаточном количестве нужном для хорошего состояния здоровья и/или решения спортивных целей и задач

Вопрос №6 из 10

Какой из перечисленных классов веществ не относится к нутрицевтикам?

- А. Незаменимые аминокислоты
- Б. Минеральные вещества
- В. Биофлавоноиды
- Г. Омега-3 жирные кислоты

Вопрос №7 из 10

Какой из перечисленных классов веществ не относится к парафармацевтикам?

- А. Сапонины
- Б. Незаменимые аминокислоты
- В. Гликозиды
- Г. Биофлавоноиды

Вопрос №8 из 10

По влиянию на мышечную массу и мощность креатин, НМВ и бета – аланин относятся к БАДам:

- А. Категория «А» - большие двойные слепые плацебоконтролируемые исследования
- Б. Категория «С» - нерандомизированные клинические исследования на ограниченном количестве пациентов
- В. Категория «В» - небольшие рандомизированные контролируемые исследования, в которых статистические расчёты проводятся на ограниченном числе пациентов
- Г. Категория «D» - выработка группой экспертов консенсуса по определённой проблеме

Вопрос №9 из 10

Программа здорового образа жизни позволяет изменить активность:

- А. До 3000 генов
- Б. До 5000 генов

- В. До 7000 генов
- Г. До 10000 генов

Вопрос №10 из 10

Генотип – это

- А. Влияние питания на реализацию генетической программы
- Б. Набор генов, присущий определенному организму
- В. Влияние экологии на реализацию генетической программы
- Г. Влияние тренировок на реализацию генетической программы

Тест по теме 6.2

Вопрос №1 из 10

Какое количество жирных кислот составляют семейство Омега-3?

- А. 11
- Б. 13
- В. 10
- Г. 8

Вопрос №2 из 10

Как называется каротиноид, входящий в состав масла криля?

- А. Лютеин
- Б. Зеаксантин
- В. Бета - каротин
- Г. Астаксантин

Вопрос №3 из 10

Идеальное соотношение ω -6/ ω -3 в питании человека:

- А. 3:1
- Б. 7:1
- В. 10:1
- Г. 15:1

Вопрос №4 из 10

Какой процент омега -3 индекса ассоциируется с максимальной защитой от ИБС (ишемической болезни сердца)?

- А. Более 4%
- Б. Более 6%
- В. Более 8%
- Г. Более 7%

Вопрос №5 из 10

Из какой жирной кислоты синтезируются простагландины 2 семейства?

- А. Эйкозапентаеновой
- Б. Гамма – линоленовой
- В. Докозагексаеновой
- Г. Арахидоновой

Вопрос №6 из 10

Какие препараты не приводят к снижению синтеза коэнзима Q10 в организме человека?

- А. Гиполипидемические препараты
- Б. Диуретики

- В. Бета – блокаторы
- Г. Антидепрессанты

Вопрос №7 из 10

Какая суточная дозировка убихинола, обеспечивает поддержание нормального уровня 0,7-1,0 мкг/мл коэнзима Q10 в крови?

- А. 15 мг
- Б. 100 мг
- В. 50 мг
- Г. 200 мг

Вопрос №8 из 10

Какое вещество не принимает участие в синтезе коэнзима Q10?

- А. Холестерин
- Б. Витамин С
- В. Сульфорафан
- Г. Витамин В3

Вопрос №9 из 10

Альфа – липоевая кислота является

- А. Водно – и жирорастворимым веществом
- Б. Водорастворимым веществом
- В. Веществом растворимым в спиртах
- Г. Жирорастворимым веществом

Вопрос №10 из 10

Каким из эффектов не обладает альфа – липоевая кислота?

- А. Гепатопротективным
- Б. Противосудорожным
- В. Антигипоксантиным
- Г. Антиоксидантным

Тест по теме 6.3

Вопрос №1 из 10

Из каких аминокислот синтезируется дипептид карнозин?

- А. Бета – аланин и глицин
- Б. Бета – аланин и аргинин
- В. Бета – аланин и гистидин
- Г. Бета – аланин и серин

Вопрос №2 из 10

Какая аминокислота относится к дикарбоновым, содержащим две карбоксильные группы аминокислотам?

- А. Аспарагиновая кислота
- Б. Аргинин
- В. Гистидин
- Г. Лизин

Вопрос №3 из 10

Какая аминокислота включает циклическое имидазольное кольцо?

- А. Аргинин

- Б. Лейцин
- В. Валин
- Г. Пролин

Вопрос №4 из 10

К высокогидрофильным аминокислотам относятся?

- А. Лейцин и изолейцин
- Б. Аргинин и лизин
- В. Глутаминовая кислота и валин
- Г. Тирозин и глицин

Вопрос №5 из 10

Какие аминокислоты относятся к кетогенным?

- А. Лейцин и лизин
- Б. Тирозин и метионин
- В. Глицин и триптофан
- Г. Пролин и серин

Вопрос №6 из 10

Какие аминокислоты относятся к гликогенным?

- А. Цистеин и валин
- Б. Тирозин и лейцин
- В. Аланин и лизин
- Г. Глутаминовая кислота и лизин

Вопрос №7 из 10

К образованию какого тканевого гормона приводит декарбоксилирование аминокислоты гистидина?

- А. ИФР – 1
- Б. Простагландин 2 типа
- В. Мелатонин
- Г. Гистамина

Вопрос №8 из 10

Какой процент, составляют ВСАА из всего пула свободных аминокислот в крови?

- А. 99%
- Б. 60%
- В. 75%
- Г. 40%

Вопрос №9 из 10

В каком соотношении находятся ВСАА в скелетных мышцах человека?

- А. 4:1:1
- Б. 2:1:1
- В. 8:1:1
- Г. 16:1:1

Вопрос №10 из 10

Какая аминокислота не принимает участие в биосинтезе креатина?

- А. Глицин
- Б. Метионин
- В. Лейцин

Г. Аргинин

Тест по теме 6.4

Вопрос №1 из 10

Гидроксилазы содержат в активном центре атом

- А. Цинка
- Б. Селена
- В. Железа
- Г. Магния

Вопрос №2 из 10

Какое вещество необходимо в качестве восстанавливающего агента для сохранения атома железа в ферроформе?

- А. Аскорбиновая кислота
- Б. Альфа – липоевая кислота
- В. Дегидроретинол
- Г. Витамин Е

Вопрос №3 из 10

Какое количество аминокислотных остатков аргинина входит в структуру коллагена?

- А. 14%
- Б. 18%
- В. 25%
- Г. 10%

Вопрос №4 из 10

Как называется группа ферментов, благодаря которым в состав молекулы проколлагена вводятся углеводные группы?

- А. Эндопептидазы
- Б. Гликозилтрансферазы
- В. Гидроксилазы
- Г. Гиалуронидазы

Вопрос №5 из 10

Более 95% всего коллагена высших организмов приходится на коллагены:

- А. 1, 2, 3, 4 типов
- Б. 1, 2, 5, 8 типов
- В. 1, 2, 3, 15 типов
- Г. 1, 2, 3, 19 типов

Вопрос №6 из 10

Коллаген – самый распространённый белок у млекопитающих, составляющий:

- А. До 60% белков во всём теле
- Б. До 50% белков во всём теле
- В. До 25% белков во всём теле
- Г. До 40% белков во всём теле

Вопрос №7 из 10

Какой гормон вносит наибольший вклад в регенерацию хрящевой ткани?

- А. ИФР – 1
- Б. Кортизол

- В. Прогестерон
- Г. Тестостерон

Вопрос №8 из 10

Биодоступность глюкозамина в форме гидрохлорида составляет:

- А. 99%
- Б. 70%
- В. 81%
- Г. 40%

Вопрос №9 из 10

Метилсульфонилметан - это продукт органического происхождения, содержащий:

- А. Магний
- Б. Селен
- В. Железо
- Г. Селен

Вопрос №10 из 10

Какая ежедневная дозировка добавки UC-II® значительно облегчает боль в суставах и дискомфорт?

- А. 30 мг
- Б. 15 мг
- В. 40 мг
- Г. 50 мг

Тест по теме 6.5

Вопрос №1 из 10

В биосинтезе, какого вещества не принимают участие ферменты системы Цитохром P450?

- А. Холестерина
- Б. Эстрадиола
- В. Лизоцима
- Г. Кортизола

Вопрос №2 из 10

Что из перечисленного не относится к общим особенностям Цитохромов P450?

- А. Локализуются в гладкой ЭПС или микросомах, где удерживаются посредством фосфатидилхолина
- Б. Локализуются в цитозоле всех клеток организма
- В. Восстанавливают молекулярный кислород, образуя свободные радикалы, окисляющие гидрофобные субстраты
- Г. Способны к индукции

Вопрос №3 из 10

Какое определение является верным?

- А. Ксенобиотики – это вещества, поступающие в организм из окружающей среды и не используемые им для построения тканей организма или как источники энергии
- Б. Ксенобиотики – это вещества, образующиеся в самом организме, но не используемые им для построения тканей организма или как источники энергии
- В. Ксенобиотики – это вещества, поступающие в организм из окружающей среды и не используемые им для построения тканей организма, но используемые им как источники энергии

Г. Ксенобиотики – это вещества, поступающие в организм из окружающей среды и используемые им для построения тканей организма, но не используемые им как источники энергии

Вопрос №4 из 10

Какой лекарственный препарат подавляет первую фазу детоксикации?

- А. Пробеницид
- Б. Аспирин
- В. Ибупрофен
- Г. Левомецетин

Вопрос №5 из 10

Какой лекарственный препарат подавляет вторую фазу детоксикации?

- А. Левомецетин
- Б. Тетурам
- В. Ибупрофен
- Г. Диазепам

Вопрос №6 из 10

Ацелирование ингибируется при дефиците следующих витаминов:

- А. В2, В5, витамин С
- Б. В2, В6, витамин С
- В. В9, В12, витамин С
- Г. В2, В12, витамин С

Вопрос №7 из 10

С помощью какого белка осуществляется связывание, транспорт и выведение ксенобиотиков?

- А. Ферритина
- Б. Церулоплазмина
- В. ГСПГ
- Г. Альбумина

Вопрос №8 из 10

Какое вещество является индуктором процесса глюкуронидации?

- А. Глицин
- Б. Метионин
- В. Бетаин
- Г. D-глюкоат кальция

Вопрос №9 из 10

Какие вещества индуцируют метилирование?

- А. D-глюкоат кальция, метионин
- Б. Метионин, бетаин
- В. D-глюкоат кальция, глицин
- Г. Куркумин, ликопин

Вопрос №10 из 10

Какие минеральные вещества усиливают действие системы Цитохром Р450?

- А. Fe, Zn, Cr, Se, Mg
- Б. Fe, S, Cu, Se, Mg
- В. Fe, Zn, Cu, Se, Mg

Г. Fe, Mn, Cu, Se, Mg

Тест по теме 7.1

Вопрос №1 из 10

Какое иное химическое название имеет вещество холестерин?

- А. Холестеринамин
- Б. Холестерол
- В. Липопротеин
- Г. Холестераза

Вопрос №2 из 10

К какому химическому классу относится вещество холестерол?

- А. Спирты
- Б. Простые эфиры
- В. Кетоны
- Г. Сложные эфиры

Вопрос №3 из 10

Одной из главных функций холестерина является:

- А. Образование каркаса клеточных мембран
- Б. Участие в синтезе инсулина
- В. Участие в синтезе протеаз
- Г. Участие в синтезе цитохромов

Вопрос №4 из 10

Какой орган синтезирует наибольшее количество холестерина?

- А. Сердце
- Б. Селезёнка
- В. Печень
- Г. Головной мозг

Вопрос №5 из 10

Холестерин НЕ участвует в синтезе:

- А. Желчи
- Б. Женских половых гормонов
- В. Витамина Д
- Г. Соляной кислоты желудочного сока

Вопрос №6 из 10

Содержание холестерина в ЛПОНП составляет:

- А. 5%
- Б. 15%
- В. 55%
- Г. 20%

Вопрос №7 из 10

Аполипопротеин А входит в состав:

- А. ЛПВП
- Б. ЛППП
- В. ЛПОНП
- Г. ЛПНП

Вопрос №8 из 10

Какое соединение принимает наиболее активное участие в синтезе холестерина?

- А. Аланинаминотрансфераза
- Б. Аполипопротеин В
- В. Ацетил-КоА
- Г. Холестерол

Вопрос №9 из 10

Как называется ключевой фермент, участвующий в синтезе холестерина?

- А. ГМГ-КоА-редуктаза
- Б. Фосфолипаза С
- В. Холинэстераза
- Г. Ацетил-КоА

Вопрос №10 из 10

К факторам риска развития атеросклероза НЕ относят:

- А. Возраст
- Б. Сахарный диабет
- В. Ранее начало ИБС у родственников первой линии родства
- Г. Ожирение по бедренно-ягодичному типу

Тест по теме 7.2

Вопрос №1 из 10

К немодифицируемым факторам риска относятся:

- А. Возраст, пол, сахарный диабет 1 типа
- Б. Пол, возраст, раса, сахарный диабет 1 типа, наследственность
- В. Пол, возраст, раса, наследственность
- Г. АД, возраст, пол, наследственность

Вопрос №2 из 10

К модифицируемым факторам риска относятся:

- А. Возраст, пол, сахарный диабет 1 типа
- Б. Повышенный уровень глюкозы в крови, повышение уровня АД, ожирение, вредные привычки
- В. Пол, возраст, раса, наследственность
- Г. АД, возраст, пол, наследственность

Вопрос №3 из 10

Выберите НЕ правильное утверждение:

- А. Приверженность к лечению у женщин ниже, чем у мужчин
- Б. Половые гормоны эстрон и эстрадиол у мужчин повышают ХС-ЛПНП
- В. У женщин преобладает париетальный жир, у мужчин висцеральный
- Г. У мужчин более вязкая плазма крови, чем у женщин

Вопрос №4 из 10

Выберите верное утверждение относительно гомоцистеина:

- А. Гомоцистеин – немодифицируемый, генетический фактор риска развития ССЗ
- Б. Гомоцистеин – модифицируемый фактор риска ССЗ
- В. Гомоцистеин – продукт углеводного обмена
- Г. Гомоцистеин – модифицируемый фактор риска ССЗ, продукт жирового обмена

Вопрос №5 из 10

Уровень общего холестерина крови в норме:

- А. Более 6,0 ммоль/л
- Б. Более 6,5 ммоль/л
- В. До 5 ммоль/л
- Г. Более 8 ммоль/л

Вопрос №6 из 10

Какое из приведённых ниже утверждений является верным?

- А. Никотин вызывает расширение коронарных артерий
- Б. Никотин снижает ЛПВП
- В. Никотин улучшает микроциркуляцию сосудистой стенки
- Г. Никотин снижает ЛПНП

Вопрос №7 из 10

Безопасные нормы суточного приёма алкоголя для женщин составляют:

- А. 500 мл водки для женщин
- Б. 100 мл водки для женщин
- В. 200 мл водки или 0,5 л пива для женщин
- Г. 50 мл водки или 0,33 пива для женщин

Вопрос №8 из 10

Уменьшение массы тела на 1 кг:

- А. Уменьшает АД на 5 мм рт.ст.
- Б. Уменьшает АД на 3 мм рт.ст.
- В. Увеличивает АД на 3 мм рт.ст.
- Г. Уменьшает АД на 10 мм рт.ст.

Вопрос №9 из 10

У здорового человека для поддержания водного баланса организма физиологическая потребность в натрии составляет:

- А. Не менее 0,5 г в сутки
- Б. Не менее 1 г в сутки
- В. Не менее 1,5 г в сутки
- Г. Не менее 5 г в сутки

Вопрос №10 из 10

Как называется шкала оценки риска фатальных сердечно-сосудистых событий в ближайшие 10 лет у лиц старше 40 лет?

- А. Шкала АПГАР
- Б. Шкала SCORE
- В. Шкала БОРГА
- Г. PAIN SCALE

Тест по теме 7.3

Вопрос №1 из 10

Сколько камер находится в сердце у человека?

- А. Две
- Б. Три
- В. Четыре
- Г. Пять

Вопрос №2 из 10

Физическая нагрузка бывает:

- А. Динамической и статической
- Б. Динамической и ускоренной
- В. Динамической и замедленной
- Г. Статической и подвижной

Вопрос №3 из 10

Какие адаптивные изменения происходят в работе сердечно-сосудистой системы при динамической физической нагрузке?

- А. Увеличение АД
- Б. Умеренное увеличение ЧСС, резкое увеличение САД и ДАД при неизменном сердечном выбросе
- В. Уменьшение ЧСС и увеличение цифр АД
- Г. Увеличение ЧСС и САД, снижение ДАД

Вопрос №4 из 10

Какие адаптивные изменения происходят в работе сердечно-сосудистой системы при статической физической нагрузке?

- А. Увеличение ЧСС и САД, снижение ДАД
- Б. Умеренное увеличение ЧСС, резкое увеличение САД и ДАД при неизменном сердечном выбросе
- В. Уменьшение ЧСС и увеличение цифр АД
- Г. Увеличение АД

Вопрос №5 из 10

У спортсменов с интенсивными динамическими нагрузками развивается:

- А. Миокардит
- Б. Концентрическая гипертрофия миокарда
- В. Эксцентрическая гипертрофия миокарда
- Г. Динамическая гипертрофия миокарда

Вопрос №6 из 10

У спортсменов с интенсивными статическими нагрузками развивается:

- А. Миокардит
- Б. Концентрическая гипертрофия миокарда
- В. Эксцентрическая гипертрофия миокарда
- Г. Статическая гипертрофия миокарда

Вопрос №7 из 10

При эксцентрической гипертрофии миокарда

- А. Увеличиваются абсолютная масса миокарда ЛЖ и размеры камер сердца
- Б. Увеличивается абсолютная масса миокарда ЛЖ
- В. Увеличиваются размеры камер сердца
- Г. Увеличивается сердечный выброс

Вопрос №8 из 10

При концентрической гипертрофии миокарда

- А. Увеличиваются абсолютная масса миокарда ЛЖ и размеры камер сердца
- Б. Увеличивается абсолютная масса миокарда ЛЖ
- В. Увеличиваются размеры камер сердца

Г. Увеличивается сердечный выброс

Вопрос №9 из 10

Спортивное сердце – это:

- А. Комплекс характерных структурных изменений миокарда, которые имеют адаптационный характер, произошедших в результате систематического выполнения большого объема статической физической работы
- Б. Комплекс характерных структурных изменений миокарда, которые имеют адаптационный характер, произошедших в результате систематического выполнения большого объема динамической физической работы
- В. Комплекс характерных структурных изменений миокарда, которые имеют адаптационный характер, произошедших в результате систематического выполнения большого объема физической работы, как статической, так и динамической
- Г. Комплекс характерных структурных изменений миокарда, которые имеют патологический характер, произошедших в результате систематического выполнения большого объема физической работы, как статической, так и динамической

Вопрос №10 из 10

К алгоритму скрининга спортсменов с целью решения вопроса о допуске к занятиям спортом НЕ относится:

- А. Регистрация ЭКГ в 12 отведениях
- Б. Семейный анамнез
- В. Эхо-КГ
- Г. Рентгенография органов грудной клетки

Тест по теме 7.4

Вопрос №1 из 10

В отношении сердечно-сосудистой системы витамин С проявляет следующие эффекты:

- А. Гиполипидемический, гипертензивный, антикоагуляционный
- Б. Дислипидемический, гипертензивный, антикоагуляционный
- В. Гиполипидемический, антигипертензивный, антикоагуляционный
- Г. Дислипидемический, антигипертензивный, антикоагуляционный

Вопрос №2 из 10

Наибольшее содержание витамина В1 отмечается:

- А. В миокарде
- Б. В головном мозге
- В. В коронарных сосудах
- Г. В скелетной мускулатуре

Вопрос №3 из 10

В какую группу препаратов входит витамин В3?

- А. Гипотензивные
- Б. Гиполипидемические
- В. Антиаритмические
- Г. Противовоспалительные

Вопрос №4 из 10

Витамин В5 входит в состав:

- А. Трипсина
- Б. Кофермента А (КоА)

- В. Na,K-АТФазы
- Г. Липазы

Вопрос №5 из 10

Одной из основных функций витаминов В6, В9, В12 является:

- А. Снижение уровня гомоцистеина
- Б. Повышение уровня гомоцистеина
- В. Снижение уровня триглицеридов
- Г. Снижение уровня глюкозы

Вопрос №6 из 10

Какое из перечисленных веществ не относится к полиненасыщенным жирным кислотам?

- А. Линоленовая кислота
- Б. Липоевая кислота
- В. Линолевая кислота
- Г. Арахидоновая кислота

Вопрос №7 из 10

В состав, какого аптечного препарата входит витамин Р?

- А. Рутин
- Б. Аскорбиновая кислота
- В. Пантенол
- Г. Аскорутин

Вопрос №8 из 10

Клеточный защитный аддитивный механизм витамин Е совместно с витамином С выполняют:

- А. Витамин С – в липидном бислое биомембраны, витамин Е – в водной среде, примыкающей к биомембране
- Б. Витамин С – в водной среде, примыкающей к биомембране, витамин Е – в липидном бислое биомембраны
- В. Витамин С и витамин Е – в липидном бислое биомембраны
- Г. Витамин С и витамин Е – в водной среде, примыкающей к биомембране

Вопрос №9 из 10

Магний в отношении кардиомиоцитов является:

- А. Естественным антагонистом кальция
- Б. Синтетическим антагонистом кальция
- В. Естественным антагонистом калия
- Г. Естественным антагонистом натрия

Вопрос №10 из 10

При увеличении внеклеточного кальция:

- А. Повышается поступление внутриклеточного кальция
- Б. Не изменяется поступление внутриклеточного кальция
- В. Снижается поступление внутриклеточного кальция
- Г. Повышается поступление внутриклеточного натрия

Тест по теме 8.1

Вопрос №1 из 10

На какие продукты может развиваться аллергия?

- А. Яркого цвета, преимущественно красного и ярко - оранжевого
- Б. Содержащие большое количество жиров
- В. На любые (в том числе содержащие пищевые красители и ГМО)
- Г. Содержащие пищевые красители и ГМО

Вопрос №2 из 10

К факторам риска основного типа для будущего ребёнка относятся:

- А. Нарушение питания во время беременности и кормления грудным молоком. Ранний перевод ребенка на искусственное вскармливание, неправильно подобранная смесь и схема введения прикорма
- Б. Возраст до 35 лет, а также хронические заболевания
- В. Беременность после 40 лет
- Г. Острые и хронические вирусные заболевания

Вопрос №3 из 10

К сопутствующим факторам риска для будущего ребёнка относятся:

- А. Частые простудные заболевания
- Б. Отсутствие или дефицит в питании продуктов животного происхождения
- В. Употребление в пищу ФАСТ-ФУДА
- Г. Генетическая предрасположенность (полиморфизм генов и совокупность факторов окружающей среды)

Вопрос №4 из 10

Одним из основных аллергенных продуктов является?

- А. Соя
- Б. Мясо кролика
- В. Укроп
- Г. Бананы

Вопрос №5 из 10

Самое ярко выраженное проявление пищевой аллергии это?

- А. Артериальная гипертензия
- Б. Крапивница
- В. Диарея
- Г. Гипоксия

Вопрос №6 из 10

Самое частое проявление пищевой аллергии это?

- А. Хроническая усталость
- Б. Хруст в суставах
- В. Гастроэнтерит
- Г. Ломкость ногтей и выпадение волос

Вопрос №7 из 10

Основными клиническими симптомами пищевой аллергии являются?

- А. Эритема, зуд, крапивница
- Б. Повышение температуры до субфебрильных показателей, нарушение сна
- В. Хроническая усталость, гипоксия
- Г. Нарушение сна, депрессия

Вопрос №8 из 10

Самый универсальный метод диагностики пищевой аллергии?

- А. Общий анализ кала (Копрология)
- Б. Биохимический анализ крови
- В. ПЦР тест слизистой носа и зева
- Г. Выявление специфических IgE-антител в сыворотке крови

Вопрос №9 из 10

Псевдоаллергическая пищевая реакция развивается в результате:

- А. Эритроцитоза
- Б. Неспецифического высвобождения медиаторов воспаления (гистамин) без участия антител
- В. Специфического высвобождения медиаторов воспаления (гистамин) с участием антител
- Г. Повышения уровня гомоцистеина

Вопрос №10 из 10

Мутация в каком гене кодирует непереносимость лактозы?

- А. LCT
- Б. INS
- В. BCMO
- Г. VDR

Тест по теме 8.2

Вопрос №1 из 10

До какого возраста у детей сухость слизистой ротовой полости?

- А. До 30-40 первых дней жизни
- Б. До года
- В. До 3-4 месяцев
- Г. До пяти лет

Вопрос №2 из 10

Назовите одну из особенностей строения желудка у грудных детей?

- А. Гипертрофия слизистой.
- Б. Повышенная кислотность желудочного сока.
- В. Повышенный тонус стенки желудка.
- Г. Слабый мышечный слой.

Вопрос №3 из 10

Что способствует частому срыгиванию у детей?

- А. Заглатывание воздуха при сосании.
- Б. Постоянное лежачее положение.
- В. Короткий пищевод.
- Г. Низкий тонус желудка.

Вопрос №4 из 10

Самыми распространёнными симптомами со стороны ЖКТ у новорожденных до первых 100 дней жизни являются:

- А. Склонность к спазмам и кишечной колике.
- Б. Запоры и изжоги.
- В. Тошнота и рвота.
- Г. Вздутие, диарея.

Вопрос №5 из 10

Какой из непатологических симптомов чаще всего сопровождает новорожденного первые 30 дней жизни?

- А. Физиологическая желтуха.
- Б. Гиперемия кожных покровов.
- В. Сухость слизистой ротовой полости.
- Г. Обильное слюноотделение.

Вопрос №6 из 10

К какому периоду жизни у ребенка акт дефекации перестаёт быть рефлексорным?

- А. По прохождении первых 30 дней жизни.
- Б. К 6 месяцам.
- В. К 12 месяцам.
- Г. К двум годам.

Вопрос №7 из 10

Сколько времени занимает путь прохождения пищевой кашицы по кишечнику у новорожденных детей?

- А. До 40 часов, но не менее суток.
- Б. От 2 до 6 часов.
- В. От 24 до 36 часов.
- Г. От 4 до 18 часов.

Вопрос №8 из 10

К какой патологии чаще всего приводит гиперкалорийное питание в детском возрасте?

- А. К гастритам и язвам.
- Б. К заболеваниям сердечно-сосудистой системы.
- В. К ожирению.
- Г. К анорексии.

Вопрос №9 из 10

Какой процесс вызывает употребление грудного молока в первый месяц жизни ребёнка?

- А. Развитие лактозной недостаточности.
- Б. Транзиторное повышение холестерина, что приводит к синтезу липопротеинлипазы.
- В. Развитие энтеритов.
- Г. Появление дисбактериоза.

Вопрос №10 из 10

Какой процент детей в России страдает функциональными гастроэнтерологическими заболеваниями?

- А. Около 40%.
- Б. Около 20%.
- В. Около 3-5%.
- Г. 0%.