



О.Г. Башура, О.С. Кран, К.С. Шмелькова, В.В. Россіхін, М.О. Башура

ДІЄТОЛОГІЯ В КОСМЕТОЛОГІЇ



МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

*До 100-річчя
Національного фармацевтичного університету*

ДІЄТОЛОГІЯ В КОСМЕТОЛОГІЇ

ПІДРУЧНИК
для студентів закладів вищої освіти

*За редакцією доктора фармацевтичних наук,
професора О.Г. Башури*

Харків
НФаУ
«Золоті сторінки»
2019

УДК 613.2 : 613.4

Д 44

Серія «Косметологія і аромологія»

Започаткована у 1999 році

Автори: О.Г. Башура, О.С. Кран, К.С. Шмелькова, В.В. Россікін, М.О. Башура

Рецензенти:

Крижна С.І., доктор медичних наук, професор кафедри клінічної патофізіології, топографічної анатомії та оперативної хірургії Харківської медичної академії післядипломної освіти;

Кочусва М.М., доктор медичних наук, професор, завідувача кафедрою фізіотерії, пульмонології та сімейної медицини Харківської медичної академії післядипломної освіти;

Біловол А.М., доктор медичних наук, професор, завідувача кафедрою дерматології, венерології та медичної косметології Харківського національного медичного університету.

Затверджено

Міністерством освіти і науки України

(лист № 1/11-23.2-93 від 03.07.2019 р.)

Д 44

Дієтологія в косметології : підруч. для студентів закл. вищ. освіти / О.Г. Башура, О.С. Кран, К.С. Шмелькова та ін. ; за ред. О.Г. Башури. — Харків : НФаУ : Золоті сторінки, 2019. — 264 с. — (Серія «Косметологія і аромологія»).

ISBN 978-966-615-564-4

ISBN 978-966-400-516-3

У підручнику наведено основи фізіології харчування і здоров'я людини, відомості щодо лікувальних та авторських дієт, поживна та вітамінна цінність більшості продуктів. Знання з дієтології підвищують ефективність комплексних схем корекції косметологічних недоліків шкіри.

Для студентів медичних, фармацевтичних закладів вищої освіти і факультетів; фахівців у сфері практичної косметології, а також широкого кола читачів.

УДК 613.2 : 613.4

ISBN 978-966-615-564-4

ISBN 978-966-400-516-3

© Національний фармацевтичний університет, 2019

© О.Г. Башура, О.С. Кран, К.С. Шмелькова,
В.В. Россікін, М.О. Башура, 2019

ЗМІСТ

Вступ	3
Поняття і терміни нутриціології	7
Основні терміни і визначення	13
Контрольні запитання.....	15
Розділ 1. Фізіологія харчування.....	16
1.1. Фізіологія харчування і здоров'я людини	16
1.2. Класичні та альтернативні теорії харчування	18
Класичні теорії харчування	18
Альтернативні (нетрадиційні) теорії харчування	22
Контрольні запитання.....	29
Розділ 2. Фізіологія травлення.....	30
2.1. Основні функції травної системи.....	30
2.2. Будова і функції органів травлення.....	32
Вплив харчових чинників на шлункову секрецію.....	39
2.3. Регуляція процесів травлення	46
Контрольні запитання.....	50
Розділ 3. Енергетичні затрати та енергетична цінність їжі.....	51
3.1. Обмін речовин і енергії.....	51
3.2. Енергозатрати організму людини.....	52
3.3. Енергетичний баланс.....	53
3.4. Методи визначення енергозатрат	55
3.5. Енергетична цінність харчових продуктів	56
3.6. Потреба людини в енергії і нормування енергетичної цінності раціонів харчування	56
Контрольні запитання.....	59
Розділ 4. Значення білків у харчуванні.....	60
4.1. Роль білків в організмі	60
4.2. Азотистий баланс	62
4.3. Амінокислоти та їх значення у харчуванні	62
4.4. Біологічна цінність білків їжі	64
4.5. Методи оцінки якості білка.....	65
4.6. Шляхи підвищення білкової цінності.....	66
4.7. Потреба і нормування білків у харчуванні.....	66
Контрольні запитання.....	67
Розділ 5. Значення жирів у харчуванні	68
5.1. Біологічна ефективність жирів.....	68
5.2. Свіжість жирів.....	71

5.3. Трансізомери жирних кислот.....	72
5.4. Жироподібні речовини.....	73
5.5. Джерела жирів у харчуванні.....	75
5.6. Потреба і нормування жирів у харчуванні.....	76
Контрольні запитання.....	77
Розділ 6. Значення вуглеводів у харчуванні.....	78
6.1. Моносахариди.....	79
6.2. Дисахариди.....	82
6.3. Полісахариди.....	83
6.4. Потреба і нормування вуглеводів у харчуванні.....	86
Контрольні запитання.....	87
Розділ 7. Вітаміни у харчуванні.....	88
7.1. Класифікація вітамінів.....	88
7.2. Вітамінна недостатність.....	90
7.3. Водорозчинні вітаміни.....	91
7.4. Жиророзчинні вітаміни.....	98
7.5. Вітаміноподібні речовини.....	101
7.6. Псевдовітаміни.....	102
Контрольні запитання.....	103
Розділ 8. Мінеральні речовини у харчуванні.....	104
8.1. Роль мінеральних речовин для організму.....	104
8.2. Макроелементи.....	106
8.3. Мікроелементи.....	111
8.4. Кислотно-лужний стан організму і макроелементи.....	120
8.5. Водний обмін і питний режим.....	123
Контрольні запитання.....	129
Розділ 9. Захисні, антиаліментарні та природні токсичні компоненти їжі.....	130
9.1. Захисні компоненти харчових продуктів.....	130
9.2. Антиаліментарні компоненти їжі.....	133
9.3. Природні токсичні компоненти харчових продуктів.....	135
Контрольні запитання.....	136
Розділ 10. Харчова цінність продуктів тваринного походження.....	137
10.1. Молоко і молочні продукти.....	137
10.2. М'ясо та м'ясні продукти.....	139
10.3. Риба і нерибні морепродукти.....	140
10.4. Яйця та яйцепродукти.....	142
Контрольні запитання.....	143
Розділ 11. Харчова цінність продуктів рослинного походження.....	144
11.1. Зерно і продукти переробки зерна.....	144
11.2. Борошно, хліб і хлібобулочні вироби.....	147

11.3. Овочі, фрукти та ягоди.....	148
11.4. Чай та кава.....	153
Контрольні запитання.....	155
Розділ 12. Основи раціонального (здорового) харчування.....	156
12.1. Режим харчування.....	158
12.2. Фізіологічні норми харчування для окремих груп населення.....	159
Контрольні запитання.....	162
Розділ 13. Біологічно активні добавки	163
13.1. Роль і призначення БАД.....	163
13.2. Класифікація та види біологічно активних добавок.....	164
Контрольні запитання.....	168
Розділ 14. Оптимізація раціонів харчування населення і збагачення харчових продуктів	169
14.1. Оптимізація харчування	169
14.2. Збагачення харчових продуктів.....	170
14.3. Види збагачених харчових продуктів	172
Контрольні запитання.....	175
Розділ 15. Генетично модифіковані джерела їжі.....	176
Контрольні запитання.....	179
Розділ 16. Основи раціонального здорового харчування різних груп населення	180
16.1. Харчування дітей та підлітків	180
16.2. Харчування при розумовій праці.....	184
16.3. Харчування в літньому віці та старості.....	188
16.4. Харчування жінок після 40 років, вагітних і годуючих матерів.....	192
Контрольні запитання.....	198
Розділ 17. Лікувально-профілактичне харчування	199
17.1. Призначення й основні вимоги	199
17.2. Профілактична дія харчових речовин при впливі професійних шкідливостей	201
17.3. Лікувально-профілактичне харчування при особливо шкідливих умовах праці	203
17.4. Лікувально-профілактичне харчування при шкідливих умовах праці	208
Контрольні запитання.....	209
Розділ 18. Особливості харчування в косметології	210
18.1. Дієта для омолодження шкіри обличчя	211
18.2. Лікувально-нутриціологічні рекомендації при акне	212

18.3. Вітаміни для шкіри	214
18.4. Лікувально-нутриціологічні рекомендації при патології волосся і шкіри голови	218
Найкорисніші продукти для здоров'я волосся.....	219
Вітаміни для росту волосся.....	222
18.5. Лікувально-нутриціологічні рекомендації при змінах нігтів	226
Контрольні запитання.....	229
Розділ 19. Водний режим для здорової людини	230
19.1. Водний баланс.....	230
19.2. Ознаки порушення водного балансу.....	231
19.3. Фізіологічний водний баланс	232
Контрольні запитання.....	233
Розділ 20. Лікувальне харчування.....	234
20.1. Наукове обґрунтування лікувального харчування.....	234
20.2. Продукти дієтичного харчування	235
20.3. Система дієт у лікувальному харчуванні	238
Дієта № 1	238
Дієта № 2.....	240
Дієта № 5.....	243
Дієта № 7.....	245
Дієта № 8.....	247
Харчування при цукровому діабеті	249
Дієта № 9.....	250
Дієта № 10.....	252
Контрольні запитання.....	254
Список літератури.....	255

Навчальне видання

Серія «Косметологія і ароматологія»
Започаткована у 1999 році

Башура Олександр Геннадійович
Кран Олександра Сергіївна
Шмелькова Катерина Сергіївна
Россіхін Василь В'ячеславович
Башура Маріанна Олександрівна

ДІЄТОЛОГІЯ В КОСМЕТОЛОГІЇ

ПІДРУЧНИК

для студентів закладів вищої освіти

*За редакцією доктора фармацевтичних наук,
професора О.Г. Башури*

Коректор *Тетяна Поливана*
Комп'ютерне верстання *Марини Коміної*
Дизайн обкладинки *Сергія Нурахметова*

Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 13,02.
Тираж 100 пр. Зам. № 1590.

Національний фармацевтичний університет
вул. Пушкінська, 53, м. Харків, 61002
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи серії ДК № 3420 від 11.03.2009 р.

ТОВ «Золоті сторінки»
вул. Маршала Бажанова, 28, м. Харків, 61002
Тел./факс (057) 701-0-701
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 276 від 12.12.2000 р.