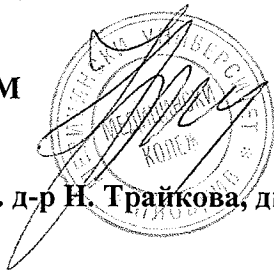


**МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛОВДИВ  
МЕДИЦИНСКИ КОЛЕЖ**

**ОДОБРЯВАМ**

**ДИРЕКТОР:**

**/Доц. д-р Н. Трайкова, дм/**



**За учебната 2017/2018 г.**

# **ПРОГРАМА**

**ПО**

# **ФУНКЦИОНАЛНИ ХРАНИ И ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ**

**за придобиване на образователно-квалификационна степен  
„професионален бакалавър”  
по специалност „Медицинска козметика”  
и професионална квалификация „Медицински козметик”**

**МЕДИЦИНСКИ КОЛЕЖ , МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ- ПЛОВДИВ**

**Адрес: Пловдив, ул. "Братя Бъкстон "120**

**Тел/ факс:**

**Пловдив, 2017 г.**

**АНОТАЦИЯ:**

Лекционният курс по факултативната учебна дисциплина „Функционални храни и хранителни добавки“ дава на студентите от специалност „Медицинска козметика“ необходимите знания по отношение влиянието на различни функционални храни и хранителни добавки върху човешкия организъм, за подобряване на здравния статус и/или намаляване риска от заболяване; за хранителната профилактика на някои широко разпространени социално-значими заболявания; оценка на безопасността при употребата на хранителни добавки, претенциите и контрола на функционални храни и хранителни добавки.

**ОСНОВНИ ЦЕЛИ:**

Бъдещите специалисти по „Медицинска козметика“ да получат знания и умения относно приложението за функционалните храни и хранителните добавки; ползите и рисковете за здравето от употребата на хранителни добавки, оценка на тяхната безопасност; претенциите и контрола на функционални храни и хранителни добавки.

**ОСНОВНИ ЗАДАЧИ:**

1. Студентите от специалност „Медицинска козметика“ да получат знания за основните принципи на здравословно хранене, препоръките за здравословно хранене на отделни популационни групи;
2. Да получат знания и практически умения относно приложението на функционалните храни и хранителните добавки при лица от различни възрастови и професионални групи;
3. Да притежават теоретични знания за ползите и рисковете за здравето от употребата на хранителни добавки;
4. Да познават основните нормативни изисквания при етикетирването и формулирането на здравни претенции на функционални храни и хранителни добавки.

**МЕТОДИ НА ПРЕПОДАВАНЕ:**

Лекции

**ОЦЕНЯВАНЕ НА ЗНАНИЯТА:**

Формира се текуща оценка в края на семестъра - писмено и устно изпитване

### РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА УЧЕБНИТЕ ЧАСОВЕ ПО СЕМЕСТРИ

Семестър	Всичко часове	Часове седмично	От тях:	
			лекции	семинари
IV	15	3	15	
Общо:	15		15	

### РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА УЧЕБНИЯ МАТЕРИАЛ ПО ТЕМИ И ЧАСОВЕ

#### ЧЕТВЪРТИ СЕМЕСТЪР – ЛЕКЦИИ

№	Тема	Часове
1.	<p>Функционални храни – ново направление в науката за хранене. Определение, развитие на концепцията за функционални храни; класификация на функционалните компоненти на храните.</p> <p>Хранителни добавки – определение, ползи и рискове за здравето. Законодателство. Нормативни изисквания при етикетирание, формулиране на здравни претенции на хранителни добавки и функционални храни; контрол.</p>	3
2.	<p>Основни насоки на науката за функционалните храни - функционални храни и ранно развитие и растеж.</p> <p>Функционални храни и регулация на основни метаболитни процеси - енергиен баланс и затлъстяване, диабет, инсулинова резистентност.</p> <p>Функционални храни за намаляване риска от сърдечно-съдови заболявания; функционални храни за повлияване на атерогенния липиден профил.</p>	3
3.	<p>Функционални храни и защита срещу оксидативния стрес; антиоксиданти. Биологично активни вещества в храните. Здравно значение.</p> <p>Пробиотици и пребиотици в храненето на човека. Млечнокисели функционални храни.</p> <p>Хранителни добавки на растителна основа - съвременни проблеми,</p>	3

	нормативни изисквания.	
4.	<p>Функционални храни, когнитивни функции и умствена работоспособност; физическа работоспособност и спорт. Хранителни добавки при физическа активност и спорт.</p> <p>Аминокиселините в храненето на човека. Аминокиселини като хранителни добавки.</p> <p>Хранителна превенция на наднормено тегло и затлъстяване. Хранителни добавки за подкрепа редукцията на теглото – ползи и рискове за здравето.</p>	3
5.	<p>Минерални вещества (макро- и микроелементи). Значение в храненето на човека. Източници.</p> <p>Витамини – водно- и мастноразтворими. Здравно значение. Източници.</p> <p>Нутрикозметика. Функционални храни и хранителни добавки - проблеми и перспективи.</p>	3

Общо 15 часа

**ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ:**

След приключване на обучението по факултативната учебна дисциплина „Функционални храни и хранителни добавки“ студентите трябва да имат следните познания и умения:

- да познават принципите на здравословното хранене, функциите и значението на основните нутриенти, хигиенната характеристика на основните групи храни;
- да имат знания за хранителната профилактика на някои широко разпространени заболявания със социална значимост;
- да имат познания за функционалните храни, за основните насоки на развитие на науката за функционалните храни;
- да имат знания за хранителните добавки, ползите и рисковете за здравето от тяхната употреба; оценка на безопасността, контрола;
- да са запознати с основните нормативни изисквания при етикетането и формулирането на здравни претенции на функционални храни и хранителни добавки.

### **ОСНОВНА ЛИТЕРАТУРА:**

1. Попов Б. (под ред.). Хигиена, хранене и професионални болести – учебник за студенти по медицина и общопрактикуващи лекари, София, 2009.
2. Еникова Р. (под ред.). Хигиена на храненето – учебник за студенти-бакалаври по специалността „Опазване и контрол на общественото здраве“, Плевен, 2014.
3. Юстиниянова Б. Хигиена и медицинска екология (Превантивна медицина). Стено, 2015.
4. Наредба № 47 от 28 декември 2004 г. за изискванията към хранителните добавки (загл. изм. - ДВ, бр. 44 от 2007г.), изм. ДВ. бр.90 от 16 ноември 2010 г.
5. Наредба № 23 от 17 май 2001г. за условията и изискванията за представяне на хранителната информация при етикетирането на храните.
6. Материали от лекционен курс.

### **ДОПЪЛНИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА**

1. Несторова В. Хигиена на храненето и хранително законодателство. Матком, 2014.

### **К О Н С П Е К Т**

по факултативната учебна дисциплина

#### **„ФУНКЦИОНАЛНИ ХРАНИ И ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ“**

1. Функционални храни – определение, развитие на концепцията за функционални храни; класификация на функционалните компоненти на храните.
2. Хранителни добавки – определение, ползи и рискове за здравето. Законодателство. Нормативни изисквания при етикетиране, формулиране на здравни претенции на хранителни добавки и функционални храни; контрол.
3. Основни насоки на науката за функционалните храни - функционални храни и ранно развитие и растеж.
4. Функционални храни и регулация на основни метаболитни процеси - енергиен баланс и затлъстяване, диабет, инсулинова резистентност.
5. Функционални храни за намаляване на риска от сърдечно-съдови заболявания; функционални храни за повлияване на атерогенния липиден профил.

6. Функционални храни и защита срещу оксидативния стрес; антиоксиданти.
7. Биологично активни вещества в храните. Здравно значение.
8. Пробиотици и пребиотици в храненето на човека. Млечнокисели функционални храни.
9. Функционални храни, когнитивни функции и умствена работоспособност, физическа работоспособност и спорт. Хранителни добавки при физическа активност и спорт.
10. Аминокиселините в храненето на човека. Аминокиселини като хранителни добавки.
11. Минерални вещества - макроелементи. Значение в храненето на човека. Източници.
12. Минерални вещества - микроелементи. Значение в храненето на човека. Източници.
13. Витамини – водноразтворими. Видове, здравно значение, източници.
14. Витамини - мастноразтворими. Видове, здравно значение, източници.
15. Хранителна превенция на наднормено тегло и затлъстяване. Хранителни добавки за подкрепа редукцията на теглото – ползи и рискове за здравето.
16. Хранителни добавки на растителна основа - съвременни проблеми, нормативни изисквания.
17. Нутрикозметика.

