



МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР

НМО

ИНН 9723005790

127238, г. Москва, Бескудниковский бульвар, дом 6 корпус 4
8 800 351 11 25

План курса

«Эксперт по здоровому питанию и коррекции образа жизни. Вопросы интегративной и клинической нутрициологии» 1280 ак.ч. тариф «ЭКСПЕРТ + »

Наименование модулей дисциплин	Всего часов
Модуль 1. Введение в профессию Нутрициолог. Компетенции специалиста и зоны ответственности. Нормативно-правовое обоснование деятельности в Российской Федерации. Питание и качество жизни.	24
Модуль 2. Введение в нутрициологию Понятие о питании. Система питания. Теории питания. Режим питания. Оценка питания.	28
Модуль 3. Анатомия пищеварительной системы	36
Модуль 4. Энергетическая, пищевая и биологическая ценность питания. Физиология питания и пищеварения 4.1. Физиология питания 4.1.1. Макронутриенты (белки, жиры, углеводы). Обмен белков, жиров и углеводов. 4.1.2. Микронутриенты (витамины, минеральные вещества). Абсорбция и метаболизм. 4.1.3. Водно-электролитный обмен и состав тела. 4.1.4. Защитные компоненты пищевых продуктов. 4.1.5. Понятие о неблагоприятно влияющих на организм компонентах пищи. 4.2. Физиология пищеварения 4.2.1. Функции системы пищеварения 4.2.2. Типы пищеварения 4.2.3. Регуляция функций пищеварительной системы 4.2.4. Закономерности деятельности пищеварительной системы 4.2.5. Всасывание. Регуляция всасывания. 4.2.6. Моторика и секреция в пищеварительном тракте. 4.2.7. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта.	40
Модуль 5. Патофизиология пищеварения	36
Модуль 6. Анатомия и физиология эндокринной системы. Эндокринные факторы физиологии пищеварения	36

<p>Модуль 7. Основной и общий обмен</p> <p>7.1. Энергетическая ценность продуктов питания. 7.2. Биоэнергетика. 7.3. Методы оценки энергозатрат. 7.4. Основной обмен. 7.5. Общий обмен. 7.6. Идеальная масса тела. 7.7. Оценка питательного статуса и определение потребности в нутритивной поддержке.</p>	42
<p>Модуль 8. Пищевая ценность и безопасность пищевых продуктов</p> <p>8.1. Гигиенические требования к качеству пищевых продуктов. 8.2. Гигиеническая оценка качества и безопасности продуктов растительного происхождения. 8.3. Гигиеническая оценка качества и безопасности продуктов животного происхождения. 8.4. Консервированные продукты. 8.5. Обогащенные продукты. 8.6. Функциональные пищевые продукты. 8.7. Биологически активные добавки к пище. 8.8. Гигиенические подходы к формированию рационального ежедневного продуктового набора.</p>	42
<p>Модуль 9. Практическая работа</p> <p>Использование метода комплексной антропометрии для оценки физического развития и пищевого статуса здорового человека.</p>	64
<p>Модуль 10. Принципы рационального питания</p> <p>10.1. Структура питания населения в Российской Федерации. 10.2. Принципы сбалансированного питания (пищевая пирамида).</p>	24
<p>Модуль 11. Питание беременных и кормящих</p> <p>11.1. Питание женщины во время беременности и кормления грудью. 11.2. Питание кормящей женщины. 11.3. Клетчатка и её значение. 11.4. Принципы естественного вскармливания. 11.5. Лактация, особенности молозива и зрелого молока. 11.6. Вскармливание новорожденных в первые 7–10 дней жизни. 11.7. Гипогалактия.</p>	48
<p>Модуль 12. Питание здорового ребенка</p> <p>12.1. Искусственное и смешанное вскармливание. 12.2. Организация прикорма. 12.3. Организация питания детей старше года. 12.4. Питание детей и подростков.</p>	48
<p>Модуль 13. Питание людей старшего возраста</p> <p>13.1. Роль питания в предотвращении старения. 13.2. Физиологические изменения в пожилом и старческом возрасте. 13.3. Питание и прием лекарственных препаратов. 13.4. Оценка питания п пожилом и старческом возрасте. Коррекция питания.</p>	42
<p>Модуль 14. Питание спортсменов</p>	48

<p>14.1. Энергозатраты спортсмена. 14.2. Коррекция питания спортсменов. 14.3. Нутритивный статус и пищевое поведение спортсмена. 14.4. Значение белков, жиров и углеводов в питании спортсменов. 14.5. Витамины и минеральные вещества в питании спортсменов. 14.6. Биоимпедансный анализ состава тела в спорте. Биоимпедансные измерения регионов тела. Изменения импедансных значений регионов тела при силовых нагрузках. Нормальные значения параметров состава тела для различных видов спорта. Сезонные и внутрисезонные изменения. 14.7. Применение нутритивно-метаболических средств контроля и поддержания массы тела и липидного профиля крови.</p>	
<p>Модуль 15. Концепции питания</p> <p>15.1. Углеводные диеты (вегетарианство, сыроедение) . 15.2. Белковые диеты (диета Дюкана, японская диета и др.). 15.3. Белково-жировые диеты (диета американских астронавтов, диета доктора Аткинса, очковая диета, кремлевская диета). 15.4. Раздельное питание. 15.5. Питание на основе религиозных традиций.</p>	36
<p>Модуль 16. Алиментарно-зависимые заболевания и их профилактика. Понятие о диетическом (лечебном) питании</p> <p>16.1. Алиментарно-зависимые неинфекционные заболевания. 16.1.1. Питание и профилактика при избыточной массе тела и ожирении. 16.1.2. Питание и профилактика сахарного диабета 2-ого типа. 16.1.3. Питание и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. 16.1.4. Питание и профилактика онкологических заболеваний. 16.1.5. Питание и профилактика остеопороза. 16.1.6. Питание и профилактика кариеса. 16.1.7. Пищевые аллергии и другие проявления пищевой непереносимости. 16.2. Заболевания, связанные с инфекционными агентами, передающимися с пищей. 16.3. Пищевые отравления различной этиологии.</p>	54
<p>Модуль 17. Ожирение. Метаболический синдром. Инсулинорезистентность. Эндокринные факторы развития ожирения. Питание клиентов с избыточным весом и ожирением</p> <p>17.1. Причины и виды ожирения, способы диагностики, диеты, проблема сохранения веса после похудения. 17.2. Углеводный обмен и метаболический синдром. Инсулинорезистентность. 17.3. Питание при ожирении.</p>	80
<p>Модуль 18. Клинические лабораторные исследования в диагностике алиментарно-зависимых заболеваний</p> <p>18.1. Исследования крови и интерпретация результатов при вегетарианском питании, при исключении красного мяса и при белковых диетах. 18.2. Определение микронутриентного и минерального состава крови, волос, ногтей и интерпретация результатов. 18.3. Лабораторные исследования для определения обмена белков, жиров и углеводов, статуса витамина D в организме и основные параметры кальций-фосфорного обмена. 18.4. Лабораторные исследования витаминного статуса организма. 18.5. Лабораторные исследования при проблемах веса.</p>	96
<p>Модуль 19. Инструментальные методы диагностики</p>	40

<p>алиментарно-зависимых заболеваний</p> <p>19.1. Ультразвуковая диагностика при избыточной массе тела и ожирении. Интерпретация результатов исследования.</p> <p>19.2. Биоимпедансный анализ состава тела.</p> <p>19.2.1. Физические основы метода.</p> <p>19.2.2. Биоимпедансные исследования состава тела здорового человека.</p> <p>19.2.3. Биоимпедансная оценка ожирения и избыточной массы тела.</p> <p>19.3. Денситометрия.</p>	
<p>Модуль 20. Практическая работа. Клиническая диагностика нарушений пищевого статуса</p>	48
<p>Модуль 21. Значение макро- и микронутриентов в питании. Роль алиментарных факторов в детоксикационной функции организма</p> <p>21.1.1 Вредные факторы окружающей среды и их влияние на здоровье.</p> <p>21.1.2 Биологически активные вещества продуктов питания и их влияние на процесс детоксикации ксенобиотиков.</p> <p>21.2 Роль витаминов и минеральных компонентов в процессах детоксикации.</p>	48
<p>Модуль 22. Понятие о биологически активных добавках</p> <p>22.1. Классификация БАД.</p> <p>22.2. Отличие парафармацевтики от БАД.</p> <p>22.3. Принципы использования БАД.</p> <p>22.4. Регулирование обращения БАД в РФ.</p> <p>22.5. Госконтроль безопасности и качества БАД.</p> <p>22.6. Клиническая оценка эффективности БАД.</p> <p>22.7. Анализ рынка БАД.</p> <p>22.8. Общая характеристика пищевых добавок.</p> <p>22.9. Этические аспекты обращения БАД.</p>	24
<p>Модуль 23. Нутрицевтики (витамины)</p> <p>23.1. Витамины - жирорастворимые витамины (А, Д, Е, К) - водорастворимые витамины (С, В1, В2, В3, В5, В6, В7, В9, В12)</p> <p>23.2. Витаминоподобные вещества (L-карнитин, инозит, убихинон, коэнзим Q10, липоевая кислота, метилсульфонилсульфоний, оротовая кислота, парааминобензойная кислота, пангамовая кислота, пирролохинолинхинон, холин)</p>	96
<p>Модуль 24. Нутрицевтики (минеральные вещества)</p> <p>24.1. Макроэлементы (железо, калий, кальций, кремний, магний, натрий, сера, фосфор, фтор, хлор, цинк)</p> <p>24.2 Микроэлементы (бор, ванадий, йод, марганец, медь, молибден, никель, селен, хром)</p>	60
<p>Модуль 25. Иные нутрицевтики</p> <p>25.1. Микронутриенты белковой природы (аминокислоты)</p> <p>25.2. Микронутриенты липидной природы о омега-3, омега-6, омега-9 полиненасыщенные жирные кислоты о фосфолипиды (лецитин и фосфатидилхолин)</p> <p>25.3. Микронутриенты углеводной природы о производные моносахаридов (гиалуроновая кислота, глюкозамин, глюконовая кислота, хондроитин-сульфат)</p>	96

о	пищевые волокна (пребиотики)		
Модуль 26. Парафармацевтики 26.1. Фенольные соединения (ресвератрол, синефрин). 26.2. Полифенольные соединения (кверцетин, дигидрокверцетин, рутин). 26.3. Живые кишечные микроорганизмы (пробиотики, метабиотики, психобиотики). 26.4. Трансферфакторы. 26.5. Пептиды Хавинсона. 26.6. Терпены (куркумин). 26.7. Фитоэстрогены (изофлавоны сои, куместаны (экстракт красного клевера), лигнаны (льняное семя)). 26.8. Пищеварительные ферменты. 26.9. Алкалоиды (берберин).		66	
Модуль 27. Консультирование в нутрициологии 27.1. Первичная консультация. 27.2. Налаживание межличностной коммуникации. 27.3. Невербальные способы коммуникации. 27.4. Активное слушание клиента как способ налаживания межличностной коммуникации. 27.5. Взаимодействие нутрициолога с клиентом. 27.6. Классификация клиентов. 27.7. Виды отношений между клиентом и нутрициологом. 27.8. Диагностика состояния клиента.		24	
Модуль 28. Использование инструментальных методов при формировании терапевтической стратегии 28.1. Биоимпедансометрия. 28.2. Пищевой дневник. 28.3. Онлайн-калькулятор. 28.4. Разработка терапевтической стратегии.		30	
Модуль 29. Биопсихосоциальная модель лишнего веса (по версии Всемирной организации здравоохранения - ВОЗ) 29.1. Биопсихосоциальная модель (по данным ВОЗ) Биологические причины лишнего веса. 29.2. Социальные причины лишнего веса. 29.3. Психологические причины. Нереализованные потребности. 29.4. Непрожитые эмоции. 29.5. Стресс.		36	
Модуль 30. Понятие "пищевое поведение". Виды нарушений пищевого поведения 30.1. Виды нарушения пищевого поведения. Экстернальное поведение. 30.2. Виды нарушений пищевого поведения. Ограничительное и эмоциогенное ПП.		24	
Модуль 31. Основы сомнологии 31.1. Что такое сон. 31.1.1. Зачем нужен сон, какие функции выполняет. Структура сна. 31.1.2. Сколько нужно спать. Как определить персональную норму сна. 31.1.3. Во сколько вставать и ложиться. Совы и жаворонки. 31.1.4. Общегигиенические рекомендации по улучшению сна, которые помогут здоровым людям. 31.2. Питание и сон 31.2.1. Кофеин и сон. Как безопасно употреблять кофеин без вреда для сна.		30	

<p>31.2.2. Что можно и что нельзя есть, чтобы лучше спать.</p> <p>31.2.3. Взаимосвязь нарушений сна с прибавкой массы тела (апноэ сна, недосыпание, нарколепсия). Влияние продолжительности и качества сна на обмен веществ и нормализацию веса.</p>	
<p>Модуль 32. Эффективные коммуникации и продажи</p> <p>32.1. Стратегия построения коммуникации для построения отношений с клиентами и коллегами.</p> <p>32.2. Работа в социальных сетях.</p> <p>32.3. Самопрезентация.</p> <p>32.4. Информационная речь.</p> <p>32.5. Как давать обратную связь.</p> <p>32.6. Проведение диагностики клиента.</p> <p>32.7. Речевой этикет.</p>	42
<p>Модуль 33. Нутриционная недостаточность в 21 веке</p>	36
<p>Модуль 34. Итоговая аттестация</p>	8
<p>Бонус: модуль «Нутригенетика»</p> <p>1. Концепции персонализированного питания.</p> <p>2. Введение в нутригенетику.</p> <p>3. Особенности режима питания и подбора диеты с учетом результатов генетических исследований.</p> <p>4. Подбор витаминов, минералов и антиоксидантов.</p> <p>5. Разбор кейса по нутригенетике.</p>	
<p>Итого:</p>	1532