История нутрициологии

Выполнила: Борончиева А.

Проверила: Мамбетова А. Ш.

Введение…

- **Нутрициология** — наука о питании, которая изучает:
  — пищевые вещества и компоненты, содержащиеся в продуктах питания,
  — правила приема пищи,
  — законы взаимодействия пищи,
  — влияние пищи на организм.

Цель нутрициологии

- — изучить законы влияния пищи и процесса потребления на здоровье человека,
  — найти пути легкого усвоения пищи, переработки, утилизации и выведения из организма,
  — изучить мотивы выбора пищи человеком и механизмы влияния этого выбора на его здоровье.

Направление нутрициологии

- Рост и создание пищи в природе, то есть производство пищи и организация потребления.
- Процессы метаболизма, усвоения и перераспределения пищевых веществ, а также их действие на организм.
- Пища, как фактор профилактического и целебного действия на организм человека.
- **Основные понятия нутрициологии:**

(Нутрицевтики, Нутриенты, Биологически активные вещества, Пробиотики, Биотики, Парафармацевтики, Белки, Жиры, Углеводы, Витамины, Клетчатка, Ферменты, Микроэлементы)

История нутрициологии

- Испокон веков люди поклонялись природе и благодарили ее за то, что она дает им не только пищу, но и здоровье и красоту. И хотя сегодня на первый план вышли лекарства и косметика, основанные на химических компонентах, впрочем, как и наша пища, все равно старинные рецепты не забываются и используются многими людьми в повседневной жизни. Давайте вспомним, как развивалась нутрициология в разные времена у разных народов.

- В древнем Риме косметикой пользовались не только женщины, но и мужчины. А так как косметика поставлялась в Рим из Египта, удовольствие украшать себя стоило очень дорого. В связи с этим даже вводились ограничения на ввоз косметических средств. Большой вклад в развитие нутрициологии внесли: медик Гиппократ, его ученик Диокл (его рецепты дошли до наших дней), врач Гален, который классифицировал косметику на декоративную и маскирующую.

- Наибольший вклад в развитие нутрициологии в Средней Азии внес Авиценна. Труды Авиценны насчитывают более пятисот рецептов, с использованием чеснока, редьки, репчатого лука, мяты, петрушки и т.д.
- **Нутрициология на Руси**
  На Руси всегда почитались различные травы, из которых изготавливались всевозможные настойки, мази и косметические средства. Не последнее место на Руси всегда занимала баня, с использованием дубовых или березовых веничков.
- На сегодняшний день можно сказать, что нутрициология – одна из самых древних наук. И, несмотря на прогресс и новейшие технологии, оста востребованной и актуальной.

ПРОДОЛЖЕНИЕ
СЛЕДУЕТ...
ALLDAY.RU