

על חקר תזונה ובריאות

השלמה לתואר ראשון לאחים ואחיות מוסמכים/ות

שנה"ל תשע"א סמסטר ב'

מרצה:

רחל קרליבך, PhD

מטרת על:

פיתוח חשיבה ביקורתית ואבחנה בין אמיתות מדעיות למיתוסים בסוגיות הקשורות לתזונה ובריאות

יעדים:

- בנייה של גישה מקצועית וביקורתית כדי להבדיל בין אמיתות מדעיות לבין פרסומים ואופנות חולפות
- הכרת גורמי ההשמנה, נזקיה ודרכי הטיפול הנכונות בה
- הכרת דרכי התזונה המתאימות במצבי בריאות ותחלואה שונים

תכנים:

- פחמימות – סיבים תזונתיים, סוכרים וממתיקים מלאכותיים
- משקאות קלים
- שומנים – מקורות, סוגים והשפעות בריאותיות
- מגיפת ההשמנה – גורמים, מימדים, השפעות ודרכי הפתרון לבעיה
- תזונה נכונה בשלבי החיים השונים
- תזונת ספורט
- אלרגיות ואי סבילות לרכיבים תזונתיים
- תזונה במצבי תחלואה שונים: אנמיה, יתר לחץ דם, מחלות לב וכלי דם, אוסטאופורוזיס, סכרת, סרטן.

מבנה הקורס:

2 ש"ש בימי ראשון, באוניברסיטה, בין השעות 1200 - 1000

מתודולוגיה:

הרצאות פרונטאליות ולימוד עצמי באמצעות חומרי קריאה וצפייה.

דרישות הקורס:

בקיאות בתכני הקורס המוצגים בהרצאות ובחומר הקריאה.

הערכה:

בחינה מסכמת בתום הסמסטר המורכבת משאלות סגורות ופתוחות. ציון עובר 60

פירוט השיעורים:

- פתיחה – הצגת הקורס ודרישותיו , פחמימות וממתיקים מלאכותיים
- משקאות קלים
- משקאות אלכוהוליים
- שומנים
- השמנה – גורמים, מימדים והשלכות
- הטיפול ההולם בהשמנת יתר
- דיאטות – כל האמת
- תזונה במצבי חיים שונים – הריון והנקה
- תזונה במצבי חיים שונים - תזונה במעגל החיים
- תזונה במצבי חיים שונים – תזונת ספורט
- אלרגיות ואי סבילות לרכיבי מזון שונים
- תזונה במצבי תחלואה שונים - סרטן, סכרת, אוסטיאופורוזיס, חולים קשים
- תזונה במצבי תחלואה שונים – יתר לחץ דם, אנמיה ומחלות לב
- סיכום / בחינה מסכמת

רשימת מקורות:

Mahan, K. and Escott-Stump, S. Krause's food and nutrition therapy. Elsevier 2008

ד"ר מייקל פ. רויזן וד"ר מהמט ס. אוז. גוף האדם – הוראות תחזוקה. הוצאת מטר 2010

ג'ואל פורמן – לאכול כדי לחיות. הוצאת פוקוס

TNT – TOTAL NUTRITION THERAPY – Jaime Escallon. Abbott Laboratories

קרניאלי, א. התסמונת המטבולית. עדכון ברפואה פנימית, 54. נובמבר 2005

סגל, ע. וגרנות, א. המרוץ למשקל הנכון מגזין הרופאים בישראל – MEDICAL, 28, פברואר 2010

Zopf Y. et al. The differential diagnosis of food intolerance. Deutesches Arzeblatt International. 106: 359-70.

2009.

Halsted, C. Perspectives on obesity and sweeteners, folic acid fortification and vitamin D requirements. Family

Practice 25: 144-149. 2008.

Singletary, K. and Milner, J. Diet, autophagy and cancer: a review. Cancer epidemiology Biomarkers Prev 17:

1596-1610. 2008.

Johnson, N. and George, J. Fitness versus fatness: moving beyond weight loss in nonalcoholic fatty liver

disease. Hepatology 52: 370-381. 2010.