

## על חקר תזונה ובריאות

השלמה לתואר ראשון לאחים ואחיות מוסמכים/ות

שנה"ל תשע"ב 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 וממתקים 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 1000 - 1200

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:

- פירמידת המזון, פחמימות וממתיקים מלאכותיים
- משקאות קלים
- משקאות אלכוהוליים
- שומנים
- השמנה - גורמים, מימדים והשלכות
- דיאטות - כל האמת
- הטיפול ההולם בהשמנת יתר
- 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
- בחינה מסכמת

רשימת מקורות:

זילבר - רזנברג, א. תזונה - פרי מחשבה, הוצאת האוניברסיטה הפתוחה, 1996.

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

Badman, M. K. & Flier, J. S. The adipocyte as an active participant in energy balance and metabolism. Gastroenterology, 132: 2103 – 2115, 2007

Elder, K. A. & Wolfe, B. M. Bariatric surgery – a review of procedures and outcomes. Gastroenterology, 132: 2253-2271, 2007.

Eckel, R.H. Nonsurgical management of obesity in adults. New England Journal of Medicine. 358: 1941 – 1950. 2008.

Dhingra, R. et al. Soft drink consumption and risk of developing cardiovascular risk factors and the metabolic syndrome in middle-aged adults in the community. Circulation 116: 480 – 488, 2007

מקורות ספרותיים נוספים יינתנו במהלך הקורס לפי הצורך.