

УДК 613.2 (076.5)

ББК 51.230я7

Ф 50

Рецензент – доктор биологических наук С.В. Лебедев

Авторы: О.В. Баранова, О.В. Кван, В.В. Скальный, А.В. Скальный

Ф 50 Физические и экспериментальные методы оценки нутриентного статуса человека: методические указания / О.В. Баранова, О.В. Кван, В.В. Скальный, А. В. Скальный; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2014. - 57 с.

В методическом указании представлены основные методы и этапы оценки нутриентного статуса, описаны методы изучения фактического питания, физического развития, функционального состояния и адаптационных резервов организма.

Методические указания предназначены для проведения практического занятия по дисциплине «Физические и экспериментальные методы оценки нутриентного статуса человека» для магистров, обучающихся по направлению подготовки 020400.68 Биология магистерских программ «Медико-биологические науки» и «Биохимия и молекулярная биология», а также для преподавателей, ведущих дисциплины медико-биологического направления.

УДК 613.2 (076.5)

ББК 51.230я7

© Баранова О.В.,
Кван О.В.,
Скальный В.В.,
Скальный А.В., 2014
© ОГУ, 2014

Содержание

Введение	5
Обозначения и сокращения	6
1 Цель и задачи практического занятия	7
2 Характеристика нутриентного статуса человека	7
2.1 Методы изучения фактического питания	10
3 Биомаркеры нутриентного статуса	11
3.1 Статические биохимические тесты обеспеченности пищевыми веществами ...	14
3.2 Функциональные тесты	18
3.3 Выбор лабораторных методов диагностики нутриентного статуса	24
4 Современные методики оценки нутриентного статуса человека	25
4.1 Оценка физического развития, функционального состояния и адаптационных резервов организма	26
4.2 Оценка показателей физического развития	28
4.2.1 Определение степени энергетического дисбаланса	29
идеальная масса тела	29
4.2.2 Определение состава тела	30
4.3 Определение физиометрических и функциональных показателей, а также адаптационных резервов организма, характеризующих нутриентный статус	31
4.4 Определения функционального состояния человека и его изменений в течение определенных интервалов времени	34
5 Изучение белковой, минеральной и витаминной обеспеченности организма	36
5.1 Определение креатининового коэффициента	37
5.2 Показатель белкового питания	37
5.3 Оценка минерального статуса организма	38
Заключение	40
7 Тестовые задания для выполнения практического занятия	41
Список использованных источников	44
Приложение А Анкета опроса рациона питания	46
Приложение Б Расчетная методика определения состава тела	49

Приложение В Методики измерения показателей статуса питания	53
Приложение Г Анкета	55
Приложение Д Расчетная методика определения состава тела	56
Приложение Е Адекватные уровни потребления макро- и микроэлементов	57