

**Програмові вимоги до залікової роботи з дисципліни:
«МОЛЕКУЛЯРНІ МЕХАНІЗМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ»**

1. Основні парадигми здорового харчування.
2. Функціональне харчування.
3. Класифікація харчових волокон.
4. Основні джерела надходження харчових волокон.
5. Властивості харчових волокон.
6. Ліпофільні антиоксиданти: токофероли, каротеноїди.
7. Аскорбінова кислота: структура, властивості, джерела.
8. Цикл глутатіону.
9. Незамінні жирні кислоти: структура та властивості.
10. Основні джерела надходження незамінних жирних кислот.
11. Оптимальне співвідношення кислот омега-6 до омега-3.
12. Пробіотики, пребіотики, постбіотики.
13. Синергічні комбінації про- і пребіотиків.
14. Глюкозинолати, мірозіназа і продукти гідролізу.
15. Фітинова кислота: позитивні і негативні ефекти споживання.