

SINH LÝ DINH DƯỠNG

THÔNG TIN MÔN HỌC

21-22_SL DINH DƯỠNG

Mã lớp bcxmmb1 []

Đường liên kết  Tạo đường liên kết đến Meet 

Room ID: 682-313-184
PW: 823131



TS. ĐẶNG THỊ TÙNG LOAN

BM. Sinh lý học và CNSH Động vật

Khoa Sinh học – CNSH, Trường Đại học Khoa học Tự nhiên, ĐHQG-HCM

Email: dtloan@hcmus.edu.vn

Điện thoại: 0913 943 573

ThS. PHAN THỊ HIẾU NGHĨA

BM. Sinh lý học và CNSH Động vật

Khoa Sinh học – CNSH, Trường ĐH KHTN,
ĐHQG-HCM

Cố vấn học tập

HVCH. VĂN ĐỨC HUY

huy.biotech@gmail.com

093 4896955

THÔNG TIN MÔN HỌC

Học phần 02 tín chỉ (30 tiết)

Thời gian: 6 tiết/buổi (Thứ 3, tiết 1-6)

Phân bố: 5 buổi lên lớp

Đánh giá:

- Báo cáo theo chủ đề (40%)
- Thi cuối kỳ (60%);

THI CUỐI KỲ (DỰ KIẾN)

- Online (bài tập tính giờ trên Classroom);
- Tự luận: 2-3 câu hỏi trong 60 phút (tất cả nội dung học)
- Đề mở

BÁO CÁO THEO CHỦ ĐỀ

3 SV/nhóm

- Trình bày chủ đề trên powerpoint và thuyết trình;
- Gửi bài lên **CLASSROOM**;

Hạn nộp: **1 tuần (bản giấy)**

Phần	Mục	Phân bố điểm
BÁO CÁO	Báo cáo tổng quan (ppt) (tối đa 10 phút trình bày)	4

Báo cáo	Hoàn thành (1 – <2)	Khá (2 – <3)	Tốt (3– <4)	Xuất sắc (4)
1. Tính đầy đủ (1,5đ) 2. Tính đúng, có thể hiểu đúng được (1đ) 3. Tính hay, cập nhật (0,5đ) 4. Tính đẹp: Lỗi chính tả, bố cục và hình minh họa (1đ)	1. Trình bày đủ nội dung theo yêu cầu 2. Có thể hiểu đúng ~50% nội dung; 3. Không tham khảo tài liệu khoa học; 4. Nhiều lỗi chính tả/ chữ nhiều/ bố cục không rõ ràng/ không có hình minh họa	1. Trình bày đủ nội dung theo yêu cầu 2. Có thể hiểu đúng $1/2 < \text{nội dung} < 2/3$; 3. Có tham khảo 1-2 tài liệu khoa học 4. Khá ít lỗi chính tả/ chữ khá nhiều/ bố cục không rõ ràng/ hình minh họa không rõ	1. Trình bày đủ nội dung theo yêu cầu 2. Có thể hiểu đúng $2/3 < \text{nội dung} < 3/3$; 3. Có tham khảo 3-4 tài liệu khoa học 4. Ít lỗi chính tả/ chữ ít/ bố cục rõ ràng/ có hình minh họa	1. Trình bày đủ nội dung theo yêu cầu 2. Có thể hiểu đúng ~100% nội dung; 3. Có tham khảo >5 tài liệu khoa học 4. Hiếm lỗi chính tả/ chữ ít/ bố cục logic/ hình minh họa rõ đẹp, hợp lý

Tài liệu Khoa học: Sách, công bố khoa học

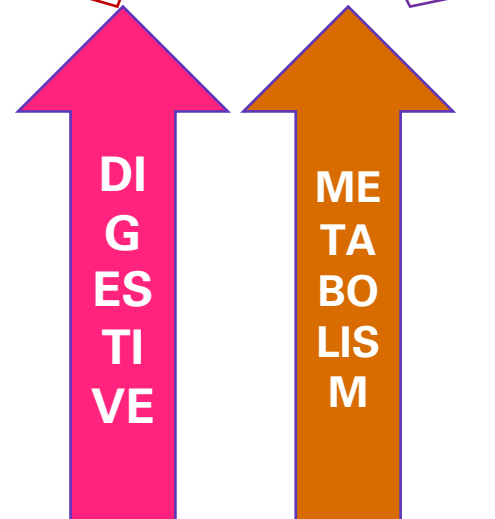
TÀI LIỆU CHÍNH THỐNG

1. Giới thiệu
2. Dinh dưỡng ĐL (macronutrient) và dinh dưỡng VL (micronutrient)
3. Vitamin & Khoáng
4. Dinh dưỡng, ruột và não
5. Dinh dưỡng theo thời kỳ: Mang thai và NCBSM
6. Dinh dưỡng và ung thư

Buổi	Ngày	Nội dung
1	14/09/2021	Giới thiệu DDĐL và DDVL (1)
2	20/09/2021	Tự học, chuẩn bị bài
3	28/09/2021	DDĐL và DDVL (2) Vitamin & Khoáng
4	05/10/2021	Dinh dưỡng, ruột và não
5	12/10/2021	Dinh dưỡng và ung thư
6	19/10/2021	Dinh dưỡng theo thời kỳ: Mang thai và NCBSM

CÁC KIẾN THỨC CẦN ÔN TẬP

- SINH HỌC TẾ BÀO
- SINH LÝ TIÊU HOÁ



Food

Diet

Nutrients

MALNUTRITION

UNDERNUTRITION

NUTRITIONAL DEFICIENCY

FOOD SCIENCE

HEALTH

NUTRITION

NUTRITIONAL PHYSIOLOGY

DISEASE

*manufacturing, processing,
and storage of food products*

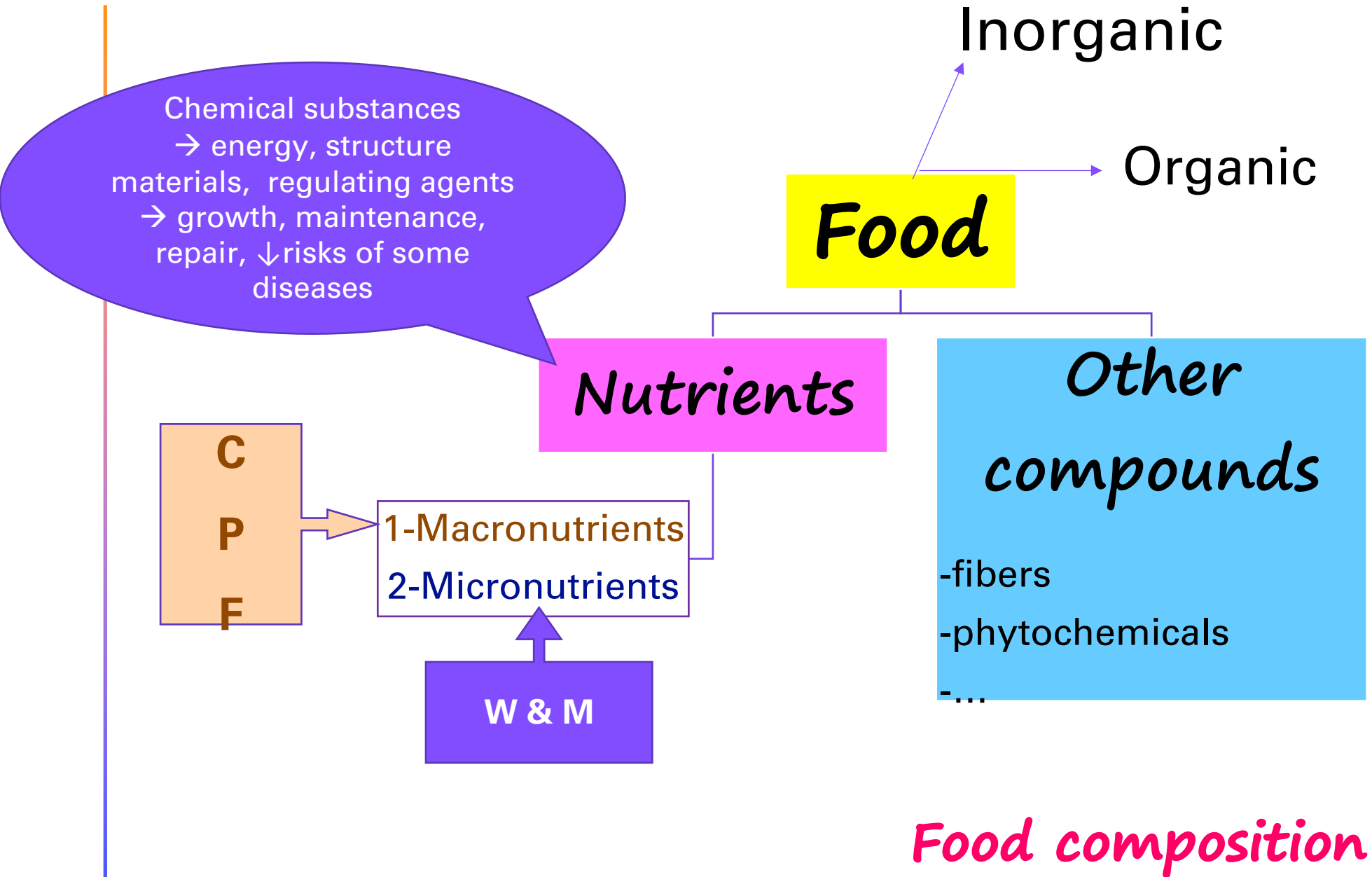
*chemical, biological, and
physical properties of
FOOD*

Mất cân bằng dinh dưỡng (**Malnutrition**)

❖ Thiếu hụt, dư thừa hoặc mất cân bằng về năng lượng và / hoặc chất dinh dưỡng

❖ Bao gồm 2 nhóm tình trạng lớn:

- 'thiếu dinh dưỡng (***undernutrition***) — bao gồm:
 - ✓ còi cọc (chiều cao thấp so với tuổi),
 - ✓ gầy còm (cân nặng thấp so với chiều cao),
 - ✓ nhẹ cân (nhẹ cân so với tuổi) và;
 - ✓ thiếu vi chất dinh dưỡng (thiếu các vitamin và khoáng chất quan trọng).
- ***Overnutrition***: thừa cân, béo phì và các bệnh không lây nhiễm liên quan đến chế độ ăn uống (như bệnh tim, đột quỵ, tiểu đường và ung thư).



❖ Calories

- Đơn vị năng lượng từ C.P.F.
- 1 calorie = lượng nhiệt cần thiết để làm tăng 1 gram nước lên 1 độ C.
- 1000-calorie = kilocalories (kcal).

❖ Empty-kcalorie foods

Thực phẩm chứa nhiều năng lượng nhưng không có protein, vitamin và chất khoáng.

- Năng lượng từ chất dinh dưỡng đa lượng khi được phân giải hoàn toàn

1 gm CHO → 4 kcal

1 gm protein → 4 kcal

1 gm of chất béo → 9 kcal

Thức uống có cồn không phải chất DD nhưng vẫn tạo năng lượng và ảnh hưởng đến SK.

1 gm of alcohol → 7 kcal

Chức năng của CDD

TẠO NĂNG LƯỢNG

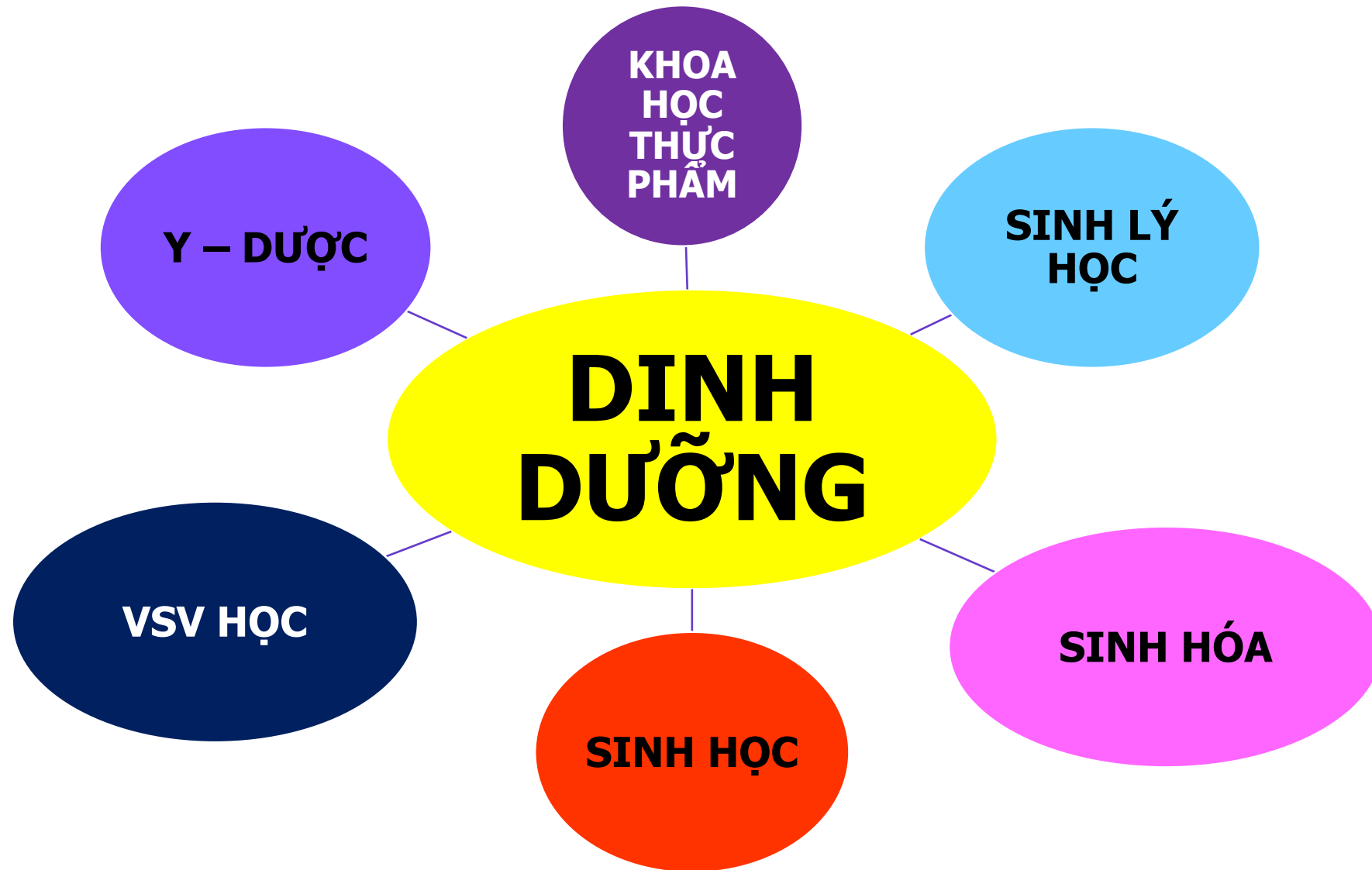
TẠO, TÁI TẠO VÀ SỬA CHỮA MÔ

ĐIỀU HÒA CÁC QUÁ TRÌNH BIẾN DƯỠNG

DẤU HIỆU CỦA DINH DƯỠNG TỐT

- ✓ Cơ thể phát triển tốt
- ✓ Cân nặng lý tưởng
- ✓ Phát triển cơ bắp tốt
- ✓ Da mịn màng
- ✓ Tóc bóng và đôi mắt trong và sáng
- ✓ Thèm ăn, ăn ngon miệng, tiêu hóa và tiêu tiểu bình thường
- ✓ Có khả năng chống nhiễm trùng tốt

MLH VỚI CÁC NGÀNH KHOA HỌC KHÁC



DINH DƯỠNG VÀ Y HỌC

- 1-** chế độ dinh dưỡng có thể kiểm soát bệnh tật
- 2-** chế độ dinh dưỡng có thể là yếu tố gây bệnh
- 3-** độc tố của thực phẩm tự nhiên và thực phẩm chế biến

Nutrient intake limits

Naive View



Accurate View

