

Название происходит от латинского слова nutritio – «питание».

Нутрициология изучает все, что имеет отношение к пище и вопросам питания: белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы, их взаимодействие, усвоение, расщепление, выведение и то, какое влияние все это оказывает на здоровье и качество жизни человека.

Изучать нутрициологию можно долго, разбираясь в ее тонкостях и подходах к здоровому питанию. Однако науку можно разделить на несколько направлений, которые изучают:

- Из чего состоят пищевые продукты.
- Как еда усваивается в организме и влияет на здоровье.
- Как оздоровиться благодаря правильному рациону питания.

Чем нутрициология отличается от диетологии

Нутрициология подходит к питанию комплексно, углубляясь в состав и качество продуктов. Это наука о питании во всех его аспектах: от химии, биологии, молекул и клеток до глобальных геополитических процессов, связанных, например, с недостатком питания или его безопасностью. Нутрициология изучает физиологические потребности человека в различных компонентах пищи, химический состав пищевых продуктов, технологии производства продуктов и даже мотивы выбора пищи человеком.

Диетология – это более утилитарная область знаний. Она изучает как рацион для поддержания здоровья, так и питание человека с различными заболеваниями. Диетология направлена на рационализацию и индивидуализацию питания. Из-за того, что индивидуализация осуществляется с помощью строго организованных систем питания – диет, она так и называется. Квалифицированный диетолог предлагает своим клиентам определенные системы и принципы питания.

Что делают нутрициологи

Нутрициологи изучают каждый компонент пищи как отдельный элемент большой системы, учатся правильно комбинировать и дозировать эти элементы в ежедневном рационе. Часто недостаток определенных компонентов приводит к серьезным заболеваниям. Специалисты в этой области разбираются в тонкостях и особенностях питания, которые в обычной жизни люди не замечают. Например, они знают, когда и как нужно есть, какие продукты сочетать между собой, как с помощью определенной пищи вылечить организм от хронических заболеваний.

Нутрициологи комплексно изучают все вопросы, которые касаются питания и помогают выстраивать здоровый и грамотный рацион исходя из особенностей организма человека. При этом учитывается возраст, индивидуальные потребности, образ жизни и вид работы, климатические особенности проживания. Специалисты в этой области не забывают и о вкусовых предпочтениях человека, позволяя ему не просто питаться правильно, но и вкусно, получая удовольствие от любимых продуктов питания.

Помощь нутрициолога может стать необходимостью для каждого человека, который хочет получать от еды больше пользы. Ведь задача нутрициологии – выявить потребности организма и подобрать качественную и полезную пищу, которая будет давать энергию и силу, гасить воспалительные процессы и очищать тело.