

# ЇЖА ЯК КОД ЗДОРОВ'Я: НАУКА ПРО ХАРЧУВАННЯ ЛЮДИНИ

Вибірковий курс

Розумій, що їси — і керуй своїм здоров'ям  
на науковій основі



# Опанувавши курс ви навчитесь

- ❖ пояснювати процеси травлення та їх регуляцію
- ❖ аналізувати роль нутрієнтів у метаболізмі
- ❖ оцінювати раціони з точки зору науки
- ❖ розуміти зв'язок харчування зі здоров'ям і захворюваннями
- ❖ отримаєте ідеї для наукових проєктів



# Біологія харчування: як їжа формує організм

Чи справді всі "здорові дієти" корисні?  
Як харчування впливає на імунітет і мозок?

Чи можна "перепрограмувати" організм через їжу?

Де межа між користю і шкодою нутрієнтів?

