|  |  |
| --- | --- |
| **Lënda** | **Bazat e të Ushqyerit** |
| Llojj | Semestri | ECTS | Kodi |
| (O) | III | 4 | 130BNU204 |
| **Ligjeruesi i lëndës** | Prof. Asst. Dr. Laura Binxhija Qeska |
| **Asistenti i lëndës** |  |
| **Qëllimet dhe Objektivat** | Lënda do te ju ofron studenteve njohuri mbi shkencën e të ushqyerit, përkufizimet rreth ushqimit dhe të ushqyerit, rolin e ushqimit, si dhe rolin e lëndëve ushqyese në të ushqyerit të njeriut. Lëndët ushqyese makronutritive (karbohidratet, proteinat dhe yndyrat) ndarja , roli i tyre në organizimin e njeriut, tretja, përthithja dhe nevojat ditore. Lëndët ushqyese mikronutiritive (vitaminat dhe mineralet), ku do të njihen: vitaminat e tretshëm në ujë (vitaminat C, B kompleks dhe H); vitaminat e tretshme në yndyra (vitaminat A, D, E, K) dhe lëndët minerale si: makroelementet (natriumi, kaliumi, kalciumi, fosfori, magnezi, squfuri), mikroelementet (hekuri, bakri, zinku, jodi, fluori, mangani), elementët në gjurmë. Uji. Ushqimi dhe vlerat ushqyese (ushqimet me prejardhje nga drithërat, leguminozet, frutat, perimet, qumështi, mishi, bimët vajdhënëse dhe shumë tjerë). Trakti gastrointestinal dhe tretja e përthithja e ushqimeve dhe lëngjeve. Me rëndësi të veçantë është që studentët të njihen me nevojat energjike të organizmit; metabolizmi bazë. Piramida e ushqimit të rregullt. Planifikimi i ushqimit. Sëmundjet e ndryshme që vijnë nga ushqimi por edhe keqëushqyerja si obeziteti, anoreksia, bulimia. Analizat e të ushqyerit dhe vlerësimi i gjendjes së ushqyeshmërisë. Nga ana praktike studenti do të njohin metodat kryesore të analizave të lëndëve kryesore ushqyese; llogarisin nevojat energjike për metabolizmin bazë dhe nevojat energjike ditore dhe të planifikojnë ushqimin ditorë. Të llogarisin vlerat energjike të ushqimeve. |
| **Rezultatet e pritshme** | Me përfundimin e kësaj lënde studentët do të aftësohen të njohin ushqimet dhe rëndësinë e tyre në të ushqyerit bazuar në vlerat ushqyese. -Të njohin dhe din për rolin dhe rendësin e lëndëve ushqyese për organizmin e njeriut. -Të njohin dhe të dinë për rendësin, tretjen, përthithjen dhe nevojat ditore të lëndëve makronutritive dhe mikronutritive; sëmundjet dhe pasojat nga mungesa apo marrja e tepër e makronutitientëve (karbohidrateve, proteinave dhe yndyrave) si dhe mikronutritientëve (vitaminave dhe mineraleve). -Do të aftësohen të njohin traktin gastrointestinal dhe përthithjen e ushqimeve dhe lëngjeve. -Do të aftësohen të njohin piramidën e të ushqyerit të shëndetshëm e me atë edhe të planifikoj ushqimin. -Do të jenë të aftë të llogarisin vlerat energjike të ushqimeve; llogarisin nevojat energjike të organizmit të njeriut, qoftë për metabolizmin bazë ose nevojat e plota energjike ditore.-Do të din të njohin sëmundjet e ndryshme që vijnë ushqimi dhe nga keqëushqyerja; të njohë edhe alergjitë e ndryshme që vijnë nga ushqimet e ndryshme si intoleranca ndaj glutenit, intoleranca ndaj laktozës etj. -Gjithashtu studentët do të jenë në gjendje të bëjë analizat e të ushqyerit dhe në bazë të kësaj të vlerësojë gjendjen e ushqyeshmërisë. |
| **Përmbajtja** | **Plani Javor** | **Java** |
| Ushqimi dhe të ushqyerit e njeriut (përkufizimet, roli, vlerat ushqyese) | 1 |
| Lëndët ushqyese makronutritive (karbohidratet, proteinat dhe yndyrat) | 2 |
| Lëndët ushqyese mikronutritive - vitaminat e tretshëm në ujë | 3 |
| Vitaminat e tretshme në yndyra | 4 |
| Mineralet (makroelementet, mikroelementet dhe elementet në gjurmë) | 5 |
| Ushqimi dhe vlerat ushqyese të tyre  | 6 |
| Kolekviumi i Parë | 7 |
| Trakti gastrointestinal dhe tretja e ushqimeve dhe lëngjeve  | 8 |
| Nevojat energjike të organizmit dhe llogaritja e nevojave energjike | 9 |
| Piramida e ushqimit të rregullt dhe Planifikimi i ushqimit  | 10 |
| Sëmundjet që vijnë nga ushqimi dhe keqëushqyerja  | 11 |
| Analizat e të ushqyerit dhe vlerësimi i gjendjes së ushqyeshmërisë | 12 |
| Fitokemikaljet dhe Shëndeti | 13 |
| Kolekviumi i Dytë | 14 |
| Provimi përfundimtar | 15 |
| **Literatura** | * Xoxa A., 1995, Dritëhijet e ushqimit, Shtëpia botuese enciklopedike, Tiranë.1995.
* Mandic M., Znanost o Prehrani (Hrana i prehrana u cuvanju zdravlja), Sveucilište J.J.Strossmayera u Osijeku, Prehrambeno tehnološki fakultet, Osijek, 2007.
* Vildana Alibabić ● Ibrahim Mujić, Pravilna Prehrana i Zdravlje, Veleučilište u Rijeci. Rijeka, 2016.
* C.D.Berdanier, JDwyer, E.B.Feldman,Handbook of Nutrition and Food, Secon edition, CRC Press, 2008.
* Froleke H.,2007:,Tabela e vlerave ushqyese e Asocicionit Gjerman për të Ushqyerit Themeluar nga Prof.Dr.Wirths (1923-1999), Botimi i 43. Gjermanisht, i ripunuar dhe i aktualizuar. Botimi i parë në gjuhën shqipe, Alb-med.
* Hans Konrad Biesalski, Peter Grimm; Pocket Atlas of Nutrition, Thieme, Stuttgart -New York, 2006.
* Sullivan, Robert J. 2004:, Digestion and nutrition, Chelsea House, New York, USA.
* Ronzio Robert., 2003:, The Encyclopedia of Nutrition and Good Health, Second Edition, New York.
 |
| **Kontakti** | laura.binxhija@ubt-uni.net  |