

Τίτλος Μαθήματος	Αντιοξειδωτική Διατροφή και Λειτουργικά τρόφιμα				
Κωδικός Μαθήματος	ICUL-421				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	1 ^{ος} Κύκλος				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	Τέταρτο / Εαρινό				
Όνομα Διδάσκοντα					
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	13	Εργαστήρια / εβδομάδα	0
Σκοπός και στόχοι μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών με την έννοια των αντιοξειδωτικών συστατικών και τροφίμων και του τρόπου με τον οποίο τα συστατικά αυτά μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών δρώντας ευεργετικά για την υγεία μας. Επίσης θα αναλυθεί ο ρόλος των λειτουργικών τροφίμων ως μέρος της σωστής διατροφής για την προαγωγή της υγείας καθώς και ο ρόλος των βιολογικών προϊόντων στη σύγχρονη κοινωνία. Τέλος, θα αναπτυχθεί η έννοια των γενετικά τροποποιημένων τροφίμων και θα εξεταστούν τα πιθανά οφέλη ή οι αρνητικές επιπτώσεις από την εφαρμογή τους στη διατροφή του ανθρώπου.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Μετά την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τις σημαντικότερες αντιοξειδωτικές ουσίες και τα τρόφιμα στα οποία περιέχονται. • Γνωρίζουν τα πιθανά οφέλη των αντιοξειδωτικών για την υγεία μας. • Μπορούν να μετατρέπουν κλασσικές συνταγές, σε συνταγές με υψηλή περιεκτικότητα αντιοξειδωτικών. • Κατανοούν τις κατηγορίες των λειτουργικών τροφίμων και τη συμβολή τους στην επίτευξη της υγείας και την καλύτερη ποιότητα ζωής. • Επεξηγούν τις αρχές των βιολογικών προϊόντων και τις διαφορές τους με τα συμβατικά. • Περιγράφουν τι είναι τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα, τις χρήσεις τους καθώς και τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα τους τόσο στο περιβάλλον και στην κοινωνία όσο και στην υγεία. 				
Προαπαιτούμενα	ICUL-221, 321		Συναπαιτούμενα	Κανένα	

Περιεχόμενο Μαθήματος	<p><u>Βασικές αρχές αντιοξειδωτικών</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Ελεύθερες ρίζες και Οξειδωτικό στρες• Ορισμός Αντιοξειδωτικών <p><u>Βασικές κατηγορίες Αντιοξειδωτικών</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Βιταμίνες (A, C, E)• Λυκοπένιο• Φλαβονοειδή <p><u>Αντιοξειδωτική Διατροφή και προαγωγή υγείας</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Τρόφιμα πλούσια σε αντιοξειδωτικά και πώς συμβάλλουν στην προαγωγή της υγείας• Δημιουργία μενού πλούσια σε αντιοξειδωτικά• Τροποποίηση κλασικών συνταγών σε συνταγές με πλούσια αντιοξειδωτική αξία.• Αντιοξειδωτικά στη Μεσογειακή Διατροφή <p><u>Αρχές Λειτουργικών τροφίμων</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Ποια τρόφιμα ονομάζονται λειτουργικά• Αύξηση προτίμησης των καταναλωτών προς τα λειτουργικά τρόφιμα <p><u>Κατηγορίες λειτουργικών τροφίμων και λειτουργικών συστατικών</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Βιταμίνες: A, B, C, D, E• Φυτικές ίνες• Λιπαρά οξέα: μονοακόρεστα και ω-3 λιπαρά οξέα• Μέταλλα: Ασβέστιο, Μαγνήσιο, Σίδηρος• Προβιοτικά και πρεβιοτικά• Φλαβονοειδή• Φυτικές στερόλες και στανόλες• Φυτροιστρογόνα <p><u>Λειτουργικά τρόφιμα και οφέλη στην υγεία</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Πεπτικό σύστημα• Λειτουργία καρδιάς <p><u>Βιολογικά τρόφιμα</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Βασικές αρχές βιολογικών προϊόντων• Διαφορές μεταξύ βιολογικών και συμβατικών τροφίμων• Επισήμανση βιολογικών προϊόντων <p><u>Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα (ΓΤΤ) στη σύγχρονη εποχή</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Βιοτεχνολογία και ΓΤΤ• Χρήσεις ΓΤΤ• Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των ΓΤΤ
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Διαλέξεις, παραδείγματα, μελέτες και παρουσιάσεις, βίντεο και διαφάνειες καθώς και ασκήσεις στην τάξη.

Βιβλιογραφία	<p>Υποχρεωτική:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αθανάσιος Βαλαβανίδης, 'Φυτοχημικές ουσίες της διατροφής με αντιοξειδωτικές και αντικαρκινικές ιδιότητες', Βήτα Ιατρικές Εκδόσεις, 2011, ISBN 978-960-452-126-5. • Κουτελιδάκης Αντώνιος 'Λειτουργικά Τρόφιμα', ΖΗΤΗ, 2015, ISBN 978-960-456-425-5 • Σημειώσεις διδάσκοντα <p>Προτεινόμενη:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siân Astley, Antioxidants and 21st century nutrition, IFIS core food information 														
Αξιολόγηση	<p>Εργασίες, διαγωνίσματα, και τελικές εξετάσεις.</p> <p>Πολιτική αξιολόγησης</p> <table border="1" data-bbox="537 800 1377 1052"> <tr> <td>Τελική εξέταση</td> <td>30 – 50%</td> </tr> <tr> <td>Τεστ</td> <td>15 – 30% καθένα</td> </tr> <tr> <td>Εργασίες</td> <td>15 – 30%</td> </tr> <tr> <td>Ενδιάμεση εξέταση</td> <td>30 – 40%</td> </tr> <tr> <td>Εργασία στο σπίτι</td> <td>0 – 20%</td> </tr> <tr> <td>Κουίζ</td> <td>0 – 10%</td> </tr> <tr> <td>Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα</td> <td>0 – 10%</td> </tr> </table>	Τελική εξέταση	30 – 50%	Τεστ	15 – 30% καθένα	Εργασίες	15 – 30%	Ενδιάμεση εξέταση	30 – 40%	Εργασία στο σπίτι	0 – 20%	Κουίζ	0 – 10%	Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα	0 – 10%
Τελική εξέταση	30 – 50%														
Τεστ	15 – 30% καθένα														
Εργασίες	15 – 30%														
Ενδιάμεση εξέταση	30 – 40%														
Εργασία στο σπίτι	0 – 20%														
Κουίζ	0 – 10%														
Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα	0 – 10%														
Γλώσσα	Ελληνική														