

## ЧТО ТАКОЕ НУТРИЦИОЛОГИЯ

Это наука, направленная на изучение функциональных, **метаболических**, **гигиенических** и **клинических** аспектов взаимодействия **питательных веществ** и их влияние на организм человека. Она изучает механизмы здорового питания, мотивы выбора пищи человеком, определяет системы питания и стратегии **рационального питания** человека.

В отличие от **диетологии**, нутрициология не занимается изучением и подбором питания для сохранения здоровья при различных **патологиях**, а также отличается комплексным подходом к изучению проблемы питания.

Нутрициология- это наука, приближенная к медицине, поскольку решает проблемы здоровья: профилактикой различных заболеваний, укреплением общего здоровья с учётом индивидуальных особенностей человека. Тем не менее, нутрициологу не обязательно иметь медицинское образование. Но он должен учитывать состояние здоровья человека.

**Нутрициолог – это специалист, который разбирается в правильном, здоровом, сбалансированном питании.** Профессионал знает всё о составе продуктов, об их сочетании друг с другом, а также влиянии на организм человека.

**Нутрициолог- психолог- специалист**, который занимается

- кризисными состояниями, эмоциональными и психосоматическими нарушениями;
- психологической коррекцией нарушений пищевого поведения (избыточная масса тела, компульсивное переедание, булимия и т.д.);
- выявление и устранение психологических причин, препятствующих организации здорового рациона питания;
- подбор рациона питания с учётом образа жизни клиента и принципов современной нутрициологии;
- формирование здоровых пищевых привычек и контроль рациона без запретов и диет

В работе используются только доказательные методы, признанные мировым сообществом как наиболее эффективные.