

**Żywność funkcjonalna, suplementy diety, zrównoważone rolnictwo,  
eliminowanie szkodliwych dodatków.**

**dr Małgorzata Martowicz, prof. AT**

**23.04.2027**

**Wykład**

9:45-11:15

Sala b028

Czy naprawdę wiesz co jesz? Do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka niezbędny jest pokarm. Składniki pożywienia dostarczają energii i związków, które umożliwiają funkcje życiowe oraz są konieczne do zachowania zdrowia. Podczas wykładu omówiona zostanie także m. in. żywność funkcjonalna, która wywiera pozytywny wpływ na jedną lub więcej funkcji organizmu ponad efekt odżywczy, a dzięki temu może poprawić stan zdrowia i zmniejszyć ryzyko chorób. Mowa będzie także o substancjach chemicznych, które są szkodliwe w żywności (pochodzenia naturalnego, pozostałości nawozów sztucznych, chemii weterynaryjnej a także chemicznych dodatkach do żywności), o produktach w jakich te substancje można znaleźć, o ich pochodzeniu i roli oraz o tym, w jaki sposób mogą zaszkodzić zdrowiu.

**Warsztaty**

11:30-14:30

Sala b017

Odżywcze i antyodżywcze składniki żywności. Celem warsztatów jest popularyzacja wiedzy na temat substancji chemicznych, które występują naturalnie w żywności a ich działanie może być odżywcze lub antyodżywcze. Uczestnicy warsztatów, po wprowadzeniu w zagadnienie teoretyczne, będą samodzielnie wykonywać eksperymenty chemiczne, w wyniku których będą oznaczać odżywcze składniki w żywności, np. białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy a także składniki, które w żywności występują, a ich obecność nie jest dla naszego organizmu prozdrowotna np. szczawiany w naparach z ziół, kwas erukowy w olejach czy tiocyjaniany w warzywach kapustnych.