



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ

Флагманский курс



КУРС ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ

*Флагманский курс
доктора
Антоня Полякова*

Концентрированный курс обо всех нутриентах в организме человека, причинах и последствиях дефицита или избытка, конвенциональных и интегративных нормах анализов, а также подробный разбор дозировок коррекции каждого нутриента.

▶ *Формат:*

ОНЛАЙН

▶ *Длительность:*

4 МЕСЯЦА

▶ *Ограничение группы:*

50 ЧЕЛОВЕК



Модуль 1

ВВЕДЕНИЕ В НУТРИЦИОЛОГИЮ. КОМПЕТЕНЦИИ И ОГРАНИЧЕНИЯ

Модуль 2

БЕЛКИ:

- ▶ Структура белков
- ▶ Денатурация белков
- ▶ Азотистый баланс
- ▶ Функции белков
- ▶ Классификация белков
- ▶ переваривание белка
- ▶ Усвоение белка
- ▶ Метаболизм аминокислот
- ▶ Нарушение белкового обмена
- ▶ Саркопения
- ▶ Признаки дефицита белка
- ▶ mTOR и старение
- ▶ mTOR и связи
- ▶ TMA и TMAO
- ▶ Классификация белков
- ▶ Виды мяса
- ▶ Способы приготовления пищи
- ▶ Плюсы и минусы мяса
- ▶ Птица



- ▶ Рыба
- ▶ Морепродукты
- ▶ Яйца
- ▶ Молочные продукты
- ▶ Растительный белок. Орехи
- ▶ Растительный белок. Семена
- ▶ Бобовые продукты
- ▶ Соя
- ▶ Субпродукты
- ▶ Грибы
- ▶ Полуфабрикаты
- ▶ ГМО-продукты

Модуль 3

ЖИРЫ И ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ:

- ▶ Липиды
- ▶ Воски
- ▶ Триацилглицеролы
- ▶ Классификация липидов
- ▶ Плазмалогены
- ▶ Кардиолипины
- ▶ Неомыляемые липиды
- ▶ Желчные кислоты



- ▶ Стероидные гормоны
- ▶ Стероидные витамины
- ▶ Терпены
- ▶ Убихинон
- ▶ Классификация жиров
- ▶ КЦЖК
- ▶ СЦЖК
- ▶ Каприловая кислота
- ▶ Каприновая кислота
- ▶ Лауриновая кислота
- ▶ Миристиновая кислота
- ▶ Пальмитиновая кислота
- ▶ ДЦЖК Омега-5
- ▶ ДЦЖК Омега-7
- ▶ ДЦЖК Омега-9
- ▶ ALA
- ▶ Группа Омега-3
- ▶ Группа Омега-6
- ▶ Когда Омега-6 низкие\высокие
- ▶ Нормы ЖК
- ▶ Арахидоновая кислота
- ▶ Классификация жиров
- ▶ Транс-жиры



- ▶ Отжим и рафинирование масел
- ▶ Подсолнечное масло
- ▶ Кукурузное масло
- ▶ Рапсовое масло
- ▶ Оливковое масло
- ▶ Масло виноградной косточки
- ▶ Масло грецкого ореха
- ▶ Масло льняного семени
- ▶ Кунжутное масло
- ▶ Масло авокадо
- ▶ Арахисовое масло
- ▶ Горчичное масло
- ▶ Масло кедрового ореха
- ▶ Масло какао
- ▶ Кокосовое масло
- ▶ Пальмовое масло
- ▶ Конопляное масло
- ▶ Миндальное масло
- ▶ Облепиховое масло
- ▶ Гранатовое масло
- ▶ Масло тыквенных семечек
- ▶ Рыжиковое масло
- ▶ Соевое масло
- ▶ Хлопковое масло



- ▶ Свинина. Говядина. Баранина
- ▶ Яичный желток
- ▶ Рыбий жир
- ▶ Масло ГХИ
- ▶ Мифы и битвы нутрициологов
- ▶ Разбор препаратов
- ▶ Масло чёрного тмина
- ▶ Бутират
- ▶ Пропионовая кислота
- ▶ Ацетат
- ▶ Метабиотики

Модуль 4

УГЛЕВОДЫ И КЛЕТЧАТКА:

- ▶ Классификация углеводов
- ▶ Рибоза
- ▶ Глюкоза
- ▶ Галактоза
- ▶ Манноза
- ▶ Фруктоза
- ▶ Сахароза
- ▶ Мальтоза
- ▶ Лактоза
- ▶ Лактулоза



- ▶ Трегалоза
- ▶ Раффиноза
- ▶ Мелицитоза
- ▶ Стахиоза
- ▶ FOS
- ▶ MOS
- ▶ XOS
- ▶ GOS
- ▶ Арабинаны
- ▶ Глюканы
- ▶ Хитины
- ▶ Хитозан
- ▶ Гликоген
- ▶ Целлюлоза
- ▶ Крахмал
- ▶ Резистентный крахмал
- ▶ Гиалуроновая кислота
- ▶ Хондроитин сульфат
- ▶ Аминосахара
- ▶ Гепарин
- ▶ Пектин
- ▶ Инулин
- ▶ Камеди



- ▶ Слизи
- ▶ Фукоидан
- ▶ Арабиногалактан
- ▶ Глюкоманнаны
- ▶ Галактоманнаны

Модуль 5

САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ:

- ▶ Кокосовый сахар
- ▶ Сироп агавы
- ▶ Сироп топинамбура
- ▶ Пекмез
- ▶ Кленовый сироп
- ▶ Виноградный сахар
- ▶ Стевия
- ▶ Лактит
- ▶ Мальтит
- ▶ Изомальтоза и ИМО
- ▶ Сорбит
- ▶ Ксилит
- ▶ Эритрит
- ▶ Маннит
- ▶ Аллюлоза



- ▶ Циклакат
- ▶ Аспартам
- ▶ Сахарин
- ▶ Неотам
- ▶ Адвантам
- ▶ Ацесульфам_К
- ▶ Аспартам-ацесульфама соль
- ▶ Суралоза
- ▶ Сахзамы

Модуль 6

ВОДА:

- ▶ Классификация
- ▶ Минерализация
- ▶ Анионы и катионы
- ▶ Жесткость воды
- ▶ Кислотность воды
- ▶ Радиоактивность воды
- ▶ Столовая и лечебная вода
- ▶ Фильтрация воды
- ▶ Модификаторы воды
- ▶ Молекула воды
- ▶ Радикалы и антиоксиданты
- ▶ Ионизированная вода



- ▶ Водородная вода
- ▶ Эффекты водорода
- ▶ Кластеры воды
- ▶ Особенности воды
- ▶ Кластеры Инюшина
- ▶ Святая вода
- ▶ Флексионная и экстензионная вода
- ▶ Резонансная вода
- ▶ Информационный модификатор
- ▶ Диссиметрация воды
- ▶ Как употреблять воду

Модуль 7

СОЛЬ

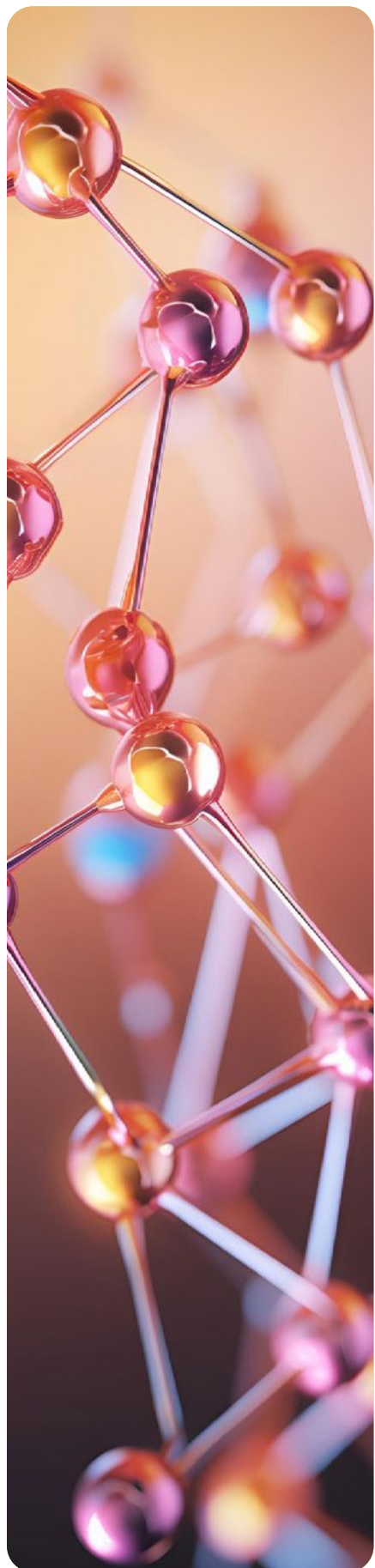
Модуль 8

АМИНОКИСЛОТЫ:

- ▶ Аминокислоты
- ▶ Классификация аминокислот
- ▶ Валин
- ▶ Лейцин
- ▶ Изолейцин
- ▶ ВСАА
- ▶ Лизин



- ▶ Карнитин
- ▶ Ацетилкарнитин
- ▶ Гистидин
- ▶ Что происходит, если гистидин низкий\высокий
- ▶ Карнозин
- ▶ Треонин
- ▶ Метионин
- ▶ SАМе
- ▶ SММ
- ▶ Триптофан
- ▶ Что происходит, когда триптофан низкий\высокий
- ▶ 5-НТР
- ▶ Альфа-глутамил-триптофан
- ▶ Фенилаланин
- ▶ Тирозин
- ▶ N-ацетилтирозин
- ▶ Аргинин
- ▶ Орнитин
- ▶ LOLA
- ▶ Цитрулин
- ▶ Глицин
- ▶ Оксализин



- ▶ Саркозин
- ▶ DMG
- ▶ TMG
- ▶ Альфа-аланин
- ▶ Бета-аланин
- ▶ Аспартат
- ▶ Что происходит, когда аспартат низкий\высокий
- ▶ Аспарагин
- ▶ Глутаминовая кислота
- ▶ Глутамин
- ▶ Пролин
- ▶ Серин
- ▶ Цистеин
- ▶ Цистин
- ▶ Цистатионин
- ▶ Цистеин-сульфат
- ▶ Таурин
- ▶ Гомоцистеин
- ▶ Гомоцистин
- ▶ Ансерин
- ▶ Метилгистедин 1,3
- ▶ Гомоцитруллин
- ▶ Гомоаргинин



- ▶ Аргининосукцинат
- ▶ Гомосерин
- ▶ Селенопротеины
- ▶ Десмозин
- ▶ γ-карбоксиглутаминовая кислота
- ▶ Диаминопипелиновая кислота
- ▶ Сахаропин
- ▶ Альфа-аминоадипиновая кислота
- ▶ Пипеколиновая кислота
- ▶ ААМК
- ▶ БАИМК
- ▶ ГАМК
- ▶ Гистамин
- ▶ Примеры препаратов

Модуль 9

МИНЕРАЛЫ:

- ▶ Биоэлементы и минералы
- ▶ Углерод
- ▶ Водород
- ▶ Кислород
- ▶ Азот
- ▶ Фосфор
- ▶ Натрий
- ▶ Калий



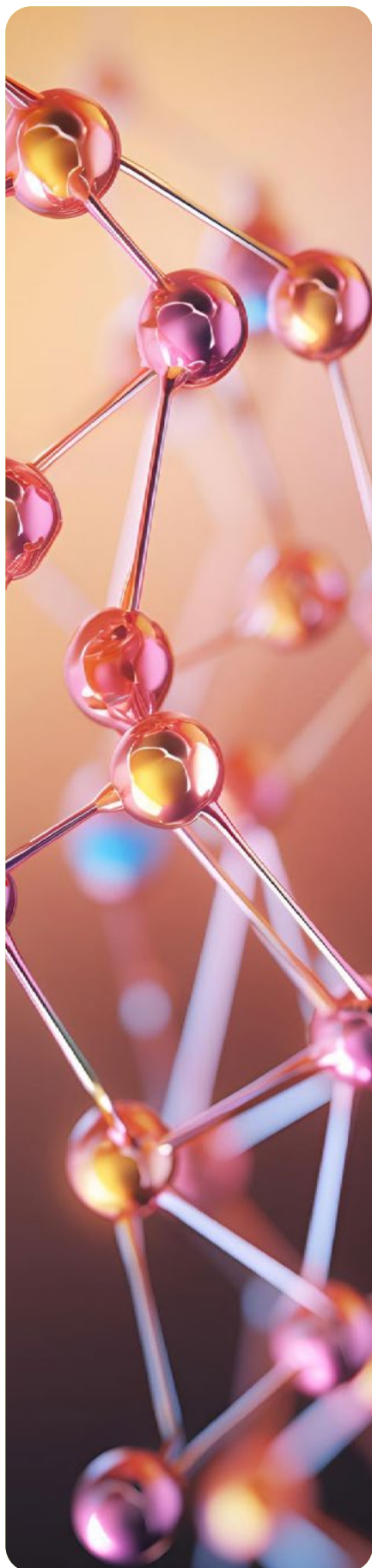
- ▶ Хлор
- ▶ Кальций
- ▶ Магний
- ▶ Сера
- ▶ Фтор
- ▶ Хром
- ▶ Цинк
- ▶ Медь
- ▶ Селен
- ▶ Йод
- ▶ Марганец
- ▶ Кобальт
- ▶ Молибден
- ▶ Ванадий
- ▶ Кремний
- ▶ Железо
- ▶ Литий
- ▶ Бор
- ▶ Бром
- ▶ Лантан
- ▶ Золото
- ▶ Серебро
- ▶ Платина
- ▶ Вольфрам
- ▶ Цирконий
- ▶ Ртуть
- ▶ Свинец
- ▶ Мышьяк
- ▶ Кадмий
- ▶ Алюминий
- ▶ Стронций
- ▶ Бериллий
- ▶ Барий
- ▶ Никель
- ▶ Талий
- ▶ Титан
- ▶ Сурьма
- ▶ Висмут
- ▶ Теллур
- ▶ Олово
- ▶ Уран
- ▶ Рубидий
- ▶ Торий
- ▶ Цезий
- ▶ Примеры препаратов



Модуль 10

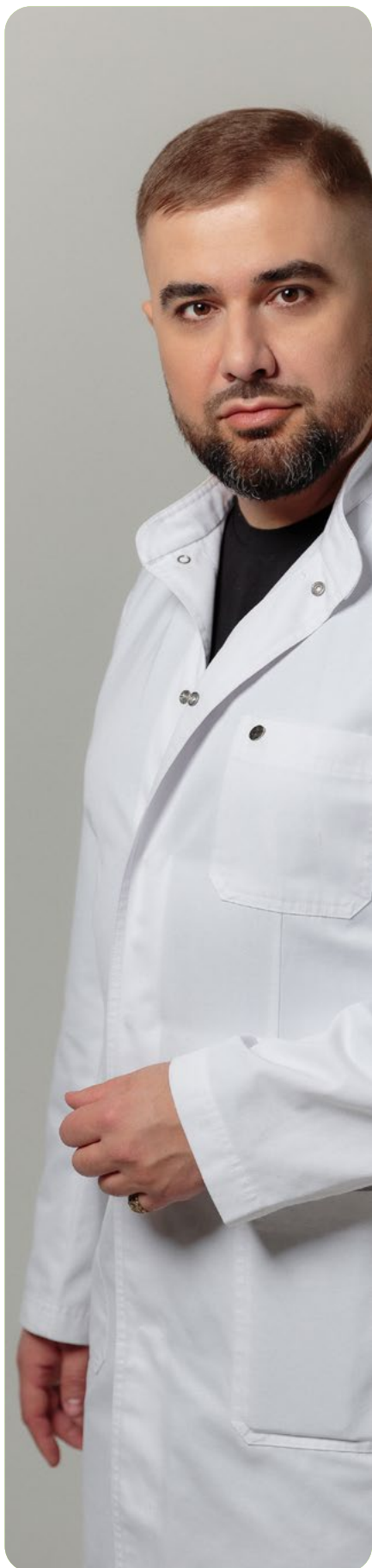
ВИТАМИНЫ И ВИТАМИНОПОДОБНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

- ▶ Витамин А
- ▶ Нормы витамина А
- ▶ Витамин Д
- ▶ Нормы и схемы коррекции витамина Д
- ▶ Витамин Е
- ▶ Функции витамина Е
- ▶ Витамин К
- ▶ Функции и нормы витамина К
- ▶ СО Q10 и UBUIQUINOL
- ▶ Примеры препаратов
- ▶ Функции СО Q10 и UBUIQUINOL
- ▶ Витамин В1
- ▶ Функции витамина В1
- ▶ Витамин В2
- ▶ Функции Витамин В2
- ▶ Витамин В3
- ▶ Функции витамин В3
- ▶ Витамин В4
- ▶ Функции витамина В4
- ▶ Витамин В5
- ▶ Витамин В6
- ▶ Функции витамина В6



- ▶ Витамин В7
- ▶ Функции витамина В7
- ▶ Витамин В8
- ▶ Функции Витамина В8
- ▶ Витамин В9
- ▶ Функции витамина В9
- ▶ Витамин В10
- ▶ Функции Витамина В10
- ▶ Витамин В12
- ▶ Функции витаминны В12
- ▶ Витамин В13
- ▶ Функции витамина В13
- ▶ Витамин В14
- ▶ Функции витамина В14
- ▶ Витамин В15
- ▶ Функции витамина В15
- ▶ Витамин В17
- ▶ Функции витамина В17

*Остальные модули
в процессе записи*



ЧТОБЫ ЗАПИСАТЬСЯ
НА КУРС
НАЖМИТЕ СЮДА

