



# НУТРИЦИОЛО́ГИЯ

Авторы: А. В. Погожева

---

НУТРИЦИОЛО́ГИЯ (от лат. *nutricium* – питание и *...логия*), наука о питании человека. В её основе лежит концепция т. н. оптимального (рационального) питания – необходимость потребления пищевых и биологически активных веществ, обеспечивающая оптимальную реализацию физиолого-биохимич. процессов, закреплённых в генотипе человека. Согласно этой концепции, энергетич. ценность рациона человека должна соответствовать энерготратам организма; величины потребления осн. пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) должны находиться в пределах физиологически необходимых соотношений между ними; содержание макроэлементов и т. н. эссенциальных микроэлементов должно соответствовать физиологич. потребностям человека; содержание минорных (действующих негативно) компонентов пищи должно быть адекватным уровням их потребления. Термин «Н.» принят гл. обр. в зарубежной науч. лит-ре. В РФ вопросами Н. занимается [гигиена питания](#).

## Литература

Лит.: Мартинчик А. Н., Маев И. В., Янушевич О. О. Общая нутрициология. М., 2005; Батечко С. А., Дервянко Н. А. Руководство по нутрициологии. Философия здоровья «Тяньши». К., 2006.