

Koulutusohjelma: Ravintoterapiakurssi

Ravintoterapiakurssi sisältää opetusta yhteensä 2,5 opintopistettä (op).

	OPINTOPISTEET
Ravintoterapia	2,5 op

Ravintoterapian perusteet

- ravinto ja terveys
- ravinto ja sen tehtävät
- optimaalinen ravinto
- energiaravintoaineet: rasvat, hiilihydraatit ja proteiinit
- suojaravintoaineet: vitamiinit ja kivennäisaineet
- ruoansulatus
- aineenvaihdunta
- antiravinteet
- vapaat radikaalit
- antioksidantit
- energiantuotanto
- immuunipuolustus
- yleisimmät suolistovaivat