

COURSES/KURSSIT

| | |
|---|----------|
| HNFB-111 Anatomian ja fysiologian perusteet 5 op | 2 |
| HNFB-112 Ravitsemusfysiologia 5 op | 4 |
| HNFB-121 Kansanravitsemus 5 op | 5 |



HNFB-111 Anatomian ja fysiologian perusteet 5 op**Tentti, kevät 2/2014**

1. Termit (à 0,5p): Aktiopotentiali, motorinen yksikkö, laskimopaluu, HPA-akseli, nefroni, teratogeeni
2. Mitkä ovat elimistön neljä pääkudostyyppiä. Missä näitä kudostyyppieä esiintyy? (1p)
3. Kumman pitoisuus verenkierrrossa on tärkeämpi hengityksen säätelyn kannalta, hapen vai hiilidioksidin? Perustele. (1p)
4. Jos olisit syntynyt ilman verkkokalvon tappisoluja, niin pystyisitkö silti näkemään? (1p)
5. Kerro, mitkä hormonit ja miten säätelevät luuston kasvua lapsuuden ja nuoruuden aikana aikuisuuteen saakka. (2p)
6. Vertaa ruoansulatuskanavan pH:ta sen eri osissa ja kerro, mikä merkitys pH:lla on kunkin osan toiminnan kannalta. (2p)
7. Mitkä neljä leukosyyttien eli valkosolujen ominaisuutta ovat erityisen tärkeitä, jotta ne voivat osallistua kudosaaurioiden korjaamiseen ja patogeenien ja loisten invaasion torjumiseen? (2p)
8. Olet saanut syvän viiltohaavan jalkaasi ja menettänyt äkillisesti verta reilun puoli litraa. Sen seurauksena verenpaineesi on laskenut. Kuvaa, miten elimistösi pyrkii palauttamaan verenpaineen takaisin normaaliksi. (6p)

Tentti, kevät 1/2014

1. Termit (à 0,5p): Naiivi lymfosyytti, lepopotentiali, laskimopaluu...
2. Mikä on veriaivoeste ja millainen anatominen rakenne mahdollistaa sen? (1p)
3. Kumman pitoisuus verenkierrrossa on tärkeämpi hengityksen säätelyn kannalta, hapen vai hiilidioksidin? Perustele. (1p)
4. Mitkä ovat elimistön neljä pääkudostyyppiä. Missä näitä kudostyyppieä esiintyy? (1p)

5. Mitä tarkoitetaan käsitteellä luiden remodelaatio ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat? (2p)
6. Vertaa ruoansulatuskanavan pH:ta sen eri osissa ja kerro, mikä merkitys pH:lla on kunkin osan toiminnan kannalta. (2p)
7. Immuunipuolustus jaetaan kolmeen yksikköön, kerro niiden eroista. (2p)
8. Vertaa vesi- ja rasvaliukoisten hormonien vaikutusmekanismeja ja niiden tuottamia vasteita toisiinsa. (3p)
9. Saat syvän viiltohaavan jalkaasi, menetät 0,5l verta ja verenpaineesi laskee. Luettele vähintään 3 eri menetelmää verenpaineen nostamiseen. (3p)



HNFB-112 Ravitsemusfysiologia 5 op**Tentti, syksy 2016 (kirjatentti)**

1. Selitä seuraavat käsitteet ja kerro miten ne liittyvät ravitsemusfysiologiaan (max 40 sanaa/ kohta)
 - a. alfatokoferoliekvivalentti 2p
 - b. perusaineenvaihdunta 2p
 - c. folaatti 2p
 - d. negatiivinen typpitaso 2p
 - e. elimistön rautatilan määrittäminen 2p
 - f. kasvisterolit 2p
2. Esitä, miten elimistön kalsiumaineenvaihdunnan säätely toimii, kun kalsiumin saanti on jatkuvasti liian vähäistä. (max 400 sanaa) 6p
3. Esitä, miten lipoproteiinit osallistuvat rasva-aineiden kuljetukseen. (max 400 sanaa) 6p



HNFB-121 Kansanravitseminen 5 op**Tentti, kevät 2022 (moodle)**

1. Sinut valittiin juuri hyvinvointialueen aluevaltuustoon. Tehtävänäsi on miettiä ohjauskeinoja, joilla alueen väestön ruokavaliota saadaan kasvikutapainotteisemmaksi huomioiden sosiaalinen, taloudellinen ja ekologinen kestävyys. Kerro kaksi toimenpidettä, jotka tuot ehdolle aluevaltuuston kokoukseen. Perustele ehdotuksesi. Tukea saadaksesi ehdotusten on hyvä olla näyttöön pohjautuvia, mutta ehdotus voi myös itsessään sisältää pilottivaiheen. (6 p.)
2. Kerro, miten lihaksen energialähteiden valintaan/käyttöön vaikuttavat suorituksen teho (kuormittavuus, raskuus) ja kesto (aika). (2 p.)
3. Toimit naisten jääkiekkomaajoukkueen ravitseminen neuvonantajana Pekingin kisoihin valmistautuessa. Pidät asiasta heille luennon, jossa annat ohjeet ja neuvot kisojen aikaiseen ravitsemukseen. Mitä kerrot esityksessä eli mitkä ovat tärkeimmät ohjeesi? (4 p.)

Tentti, kevät 2020

Fogelholmin kysymykset:

1. Mikä on ENE-dieetti ja miten sitä käytetään? Kenelle se sopii ja kenelle ei?
2. Lihalla ja lihavalmisteilla on uudet suositukset ravitsemussuosituksissa
 - a. Minkälaisiin tutkimuksiin (tutkimustyyppi/-asetelma, tutkimuskysymys) ne perustuvat?
 - b. Minkälaisia ongelmia näihin tutkimuksiin liittyy?
 - c. Mihin lihan epäterveellisyys perustuu?

Erkkolan kysymykset:

1. Selitä lyhyesti neljä ruoankäyttöön liittyvää sosiaalista merkitystä.
2. Mitä eroa seuraaville (syy, oireet, yleisyys, ruokavalihoito)
 - a. Laktoosi-intoleranssi ja maitoallergia
 - b. Keliakia ja vilja-allergia