

Виртуальная выставка литературы ко дню здорового питания и отказа от излишеств в еде.



2 июня в нашей стране отмечается День здорового питания и отказа от излишеств в еде. Впервые эту дату отметили 10 лет назад как ответ западному формату питания и неформальному «Дню обжорства» (Eat What You Want Day), который ежегодно 11 мая празднуют жители США.

Рациональное питание является одним из важнейших аспектов образа жизни человека и факторов его здоровья. Здоровое питание позволяет снизить риски развития большинства сердечно-сосудистых, онкологических, желудочно-кишечных и других заболеваний, значительно ухудшающих качество жизни индивидуума, приводящих к потере здоровых лет жизни и преждевременной смертности.

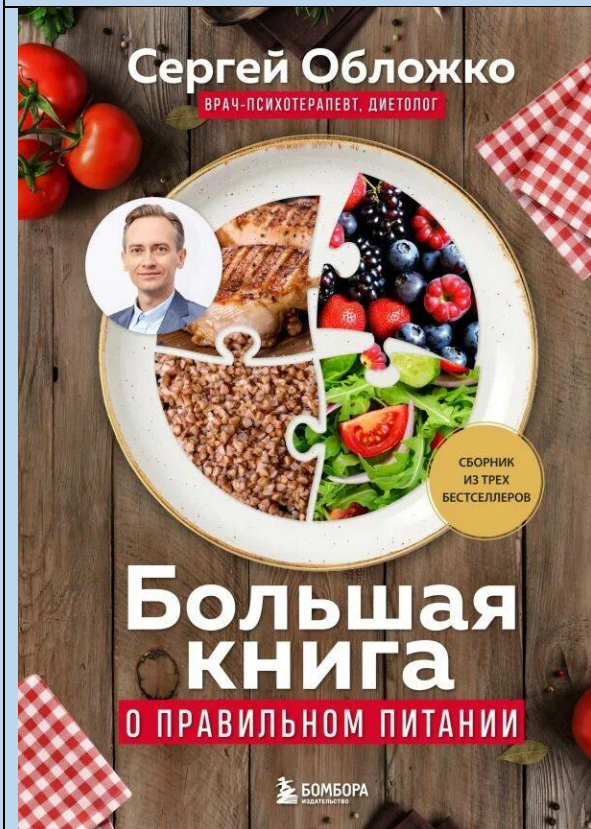
Согласно данным ВОЗ, рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и изменяющийся образ жизни привели к сдвигу в моделях питания. Так, в настоящее время наблюдается преимущественное потребление продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли, при этом отмечается недостаточное потребление фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов.

Основными принципами рационального питания являются: умеренность, разнообразие и режим потребления пищи.

Нарушение этих принципов приводит к развитию избыточного веса и ожирения, увеличению риска развития хронических неинфекционных заболеваний.

Известно, что снижение заболеваемости и смертности от этих заболеваний, достигнутое в экономически развитых странах за последние десятилетия, обусловлено не столько успехами медицинской помощи, сколько реализацией профилактических программ, направленных на коррекцию избыточной массы тела.

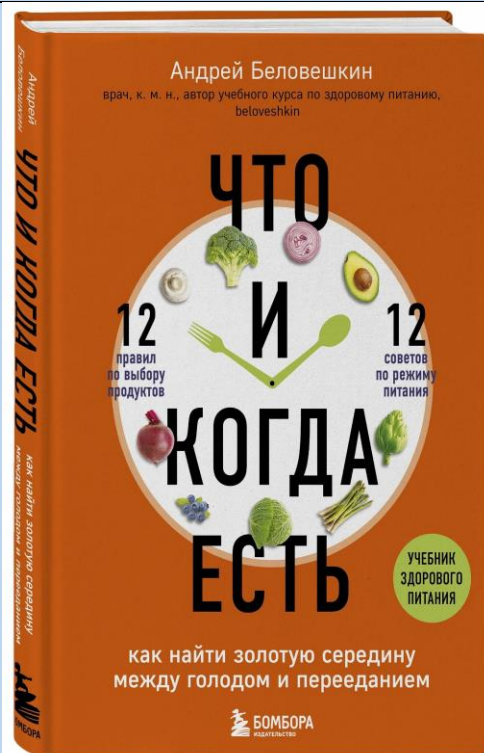
Для этой цели в последние годы стали использоваться современные информационно-коммуникационные технологии, в том числе и мобильные приложения для здоровья



Библиографическое описание, аннотация

Обложко С. М. Большая книга о правильном питании сборник из трех бестселлеров.- Бомбора, 2025.-576с. Серия (Книги от популярного диетолога, врача-психотерапевта)

Из-за чего набирается вес и как работает дефицит калорий? Как метаболизируются в нашем организме разные продукты и какие из них лучше предпочесть, чтобы успешно похудеть? Эта книга — совокупность принципов питания для нормализации веса и кулинарных рецептов из трех бестселлеров Сергея Обложко, которые помогли уже тысячам читателей понять, как стать стройнее, сделать ежедневный рацион полезнее и разнообразнее, а свои пищевые привычки — более здоровыми.



Беловешкин А. Г. Что и когда есть. Как найти золотую середину между голодом и перееданием. - Бомбора, 2024.-256с.

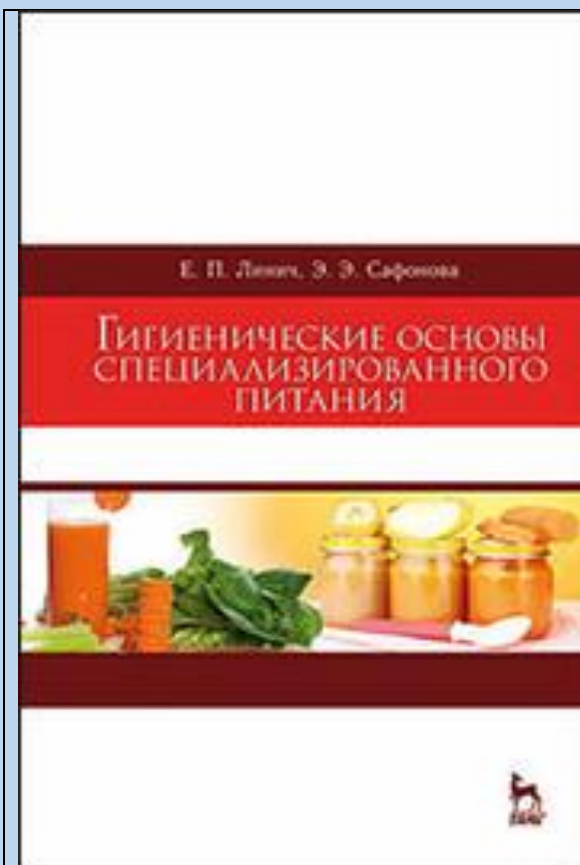
Что и когда есть. Как найти золотую середину между голодом и перееданием. Наша жизнь - это не спринт "похудеть до лета", а марафон "быть здоровым и энергичным долгие годы и предотвратить раннее старение". В питании важно придерживаться золотой середины, учитывать научные советы, традиционные практики и личные особенности. Никто не знает нас лучше, чем мы сами. Если к этому знанию прибавить понимание базовых процессов, это поможет принимать правильные и здоровые решения. Книга Андрея Беловешкина, врача, к. м. н., преподавателя, - это свод гибких правил, каждое из которых можно применять отдельно. Правила режима питания, выбора продуктов, а также психологии питания дают ответы на самые важные вопросы - когда есть? что есть? и как есть? Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.



Стивен Гандри Парадокс растений. Скрытые опасности "здоровой" пищи: как продукты питания убивают нас, лишая здоровья, молодости и красоты/ Пер. Захарова А.В. -Эксмо, 2024. -464с. (Серия Открытия века: доктор Гандри)

В книге «Парадокс растений» знаменитый кардиолог и кардиохирург доктор Стивен Гандри рассказывает нам об удивительных белках – лектинах, которые способны проникать в наш организм через стенки кишечника и наводить там настоящий хаос. Лектины встречаются не только в злаках вроде пшеницы, но и в продуктах, которые большинство из нас считают полезными, в том числе во многих фруктах, овощах, орехах, бобовых и магазинных молочных продуктах. Эти белки, которые содержатся в семенах, злаках, шкурках, коже и листьях растений, предназначены для защиты растений от хищников (в том числе и людей). Когда мы употребляем их в пищу, в организме начинается настоящая химическая война, вызывающая воспалительные реакции, которые могут привести к набору веса и серьезным проблемам со здоровьем.

Но есть очень простой способ победить врага – для этого потребуется совсем немного: уникальные знания и острое желание оставаться молодым и красивым.



Линич, Е. П. Гигиенические основы специализированного питания : учебное пособие / Е. П. Линич, Э. Э. Сафонова. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 220 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209909> (дата обращения: 28.05.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Рассмотрены основные принципы функциональной направленности питания в лечебных учреждениях, характеристики особенностей питания разных групп населения (дети и подростки, люди пожилого возраста, работники вредных производств), вопросы организации питания населения в экстремальных условиях проживания (экстремальные климатические зоны, условия природных и техногенных катастроф), дан анализ нетрадиционных форм питания (вегетарианство, раздельное питание и др.).

Пособие предназначено для студентов ссузов, обучающихся по специальности "Технологии продукции общественного питания".

ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА
МЕТОДЫ РАСЧЕТА ОБЩЕГО И ФИЗИЧЕСКОГО
МЕТАБОЛИЗМА



Учебно-методическое пособие

Нижний Новгород
2021

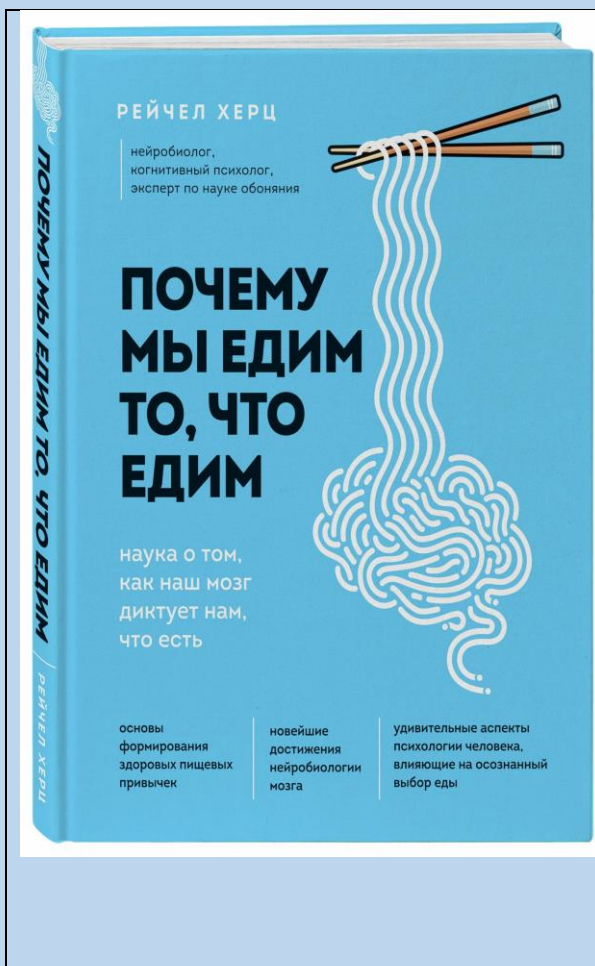
Питание и физическая нагрузка. Методы расчета общего и физического метаболизма : учебно-методическое пособие / А. С. Большев, Д. Г. Сидоров, С. А. Овчинников [и др.]. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2021. — 29 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122886.html> (дата обращения: 28.05.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Изложены общие представления о метаболизме (обмен веществ в организме). Рассматриваются понятия и сущность стимуляции процессов энергообразования, а также системы саморегуляции всех химических веществ в живом организме. Определяются стадии метаболизма – синтез из более простых в более сложные вещества. В пособии отражены необходимые темы для сдачи тестов по предметам «Физическая культура» и «Физическая культура и спорт» студентами первого и третьего курсов. Пособие ориентировано на студентов всех специальностей ННГАСУ.



Сычевская И. А. ПП-рецепты для здоровой жизни.- Издательство АСТ, 2021.- 128с.

Считается, что питаться правильно - это дорого, отнимает много времени и сложно. В своей книге Ирина Сычевская (@irishka_na_pp, более 600 тыс. подписчиков), диетолог и автор программы похудения, развеивает эти мифы и делится полезными ПП-рецептами и лайфхаками. Вкусные и красивые завтраки, основные блюда и десерты с пользой для вашего здоровья и фигуры уже ждут вас под обложкой этой книги! В книге собраны самые удачные, вкусные, легкие в исполнении и всегда актуальные блюда. Рецепты представлены в форме пошаговых инструкций, поэтому приготовить их сможет любой, даже самый неискушенный повар. Дерзайте! Начните свой путь к здоровью и идеальному телу не с понедельника, а уже сейчас. Все в ваших руках!



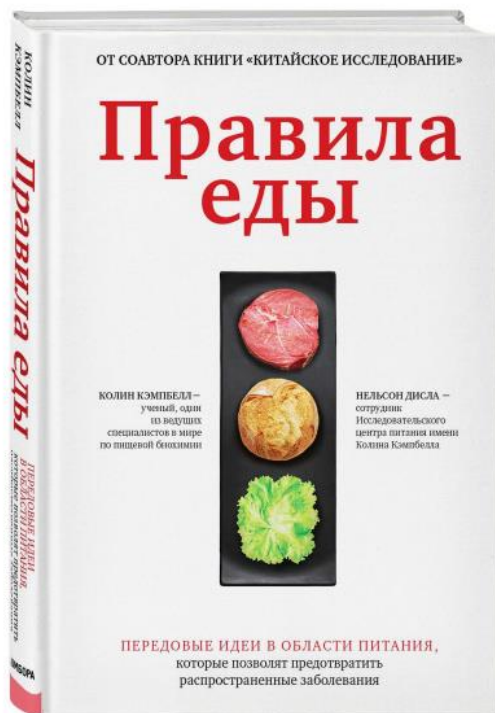
Херц Рейчел Почему мы едим то, что едим. / Пер. Миронова Л. Н. –Изд-во Эксмо, 2021. -352с.

Поразительное исследование психологии питания от ведущего специалиста по нейробиологии мозга Рейчел Херц. Какие музыкальные жанры лучше всего подчеркивают вкус красного вина? Почему нам хочется калорийной пищи, когда нас постигают неудачи? Как наша личность соотносится с предпочтением сладкого или соленого? Эта книга словно чуткий проводник, помогает читателю уловить и распознать сенсорные, психологические и физиологические факторы, лежащие в основе пищевых привычек. С этим знанием вы сможете сделать каждый прием пищи осознанным и здоровым, а также получать только удовольствие от еды. Как запрограммировать наш мозг на правильную еду? Сначала надо разобраться, что лежит в основе наших пищевых привычек! - Почему нам непременно хочется сладкого или жирного, когда мы расстроены? - О каких чертах характера говорит любовь к острой пище? - Как объяснить тот факт, что на обеде с начальником мы съедаем гораздо меньше привычной порции? Ответы на сотни интереснейших вопросов, связанных с особенностями нашего пищевого поведения, вы найдете в увлекательном труде Рейчел Херц. Для того, чтобы выстроить здоровые и осознанные отношения с едой, надо разобраться в истоках и истинных причинах наших желаний. Познавательно, научно и увлекательно, а также подкреплено множеством экспериментов и исследований — скучно точно не будет!



Тара С. Правильный жир: для чего он нужен организму и почему надо перестать его ненавидеть/ Пер Казаков Д. Л. - Бомбора, 2021. -320с. (Удовольствие от науки).

Почему наше тело так любит жир и почему мы его ненавидим? Сильвия Тара раскрывает истинное значение жира для нашего организма. Именно жир воздействует на половое созревание, активизирует репродуктивную и иммунную системы и даже влияет на размер мозга. "Правильный жир" расскажет как жир формирует аппетит и силу воли, как он защищается, когда на него нападают. Пора пересмотреть свои устаревшие взгляды на эту важную часть нашего организма, и начать работать со своим жиром, а не против него.



Колин Кэмпбелл, Нельсон Дисла Правила еды. Передовые идеи в области питания, которые позволят предотвратить распространенные заболевания.- Бомбора, 2021.-416с. (Сила питания. Передовые исследования, которые изменят вашу жизнь).

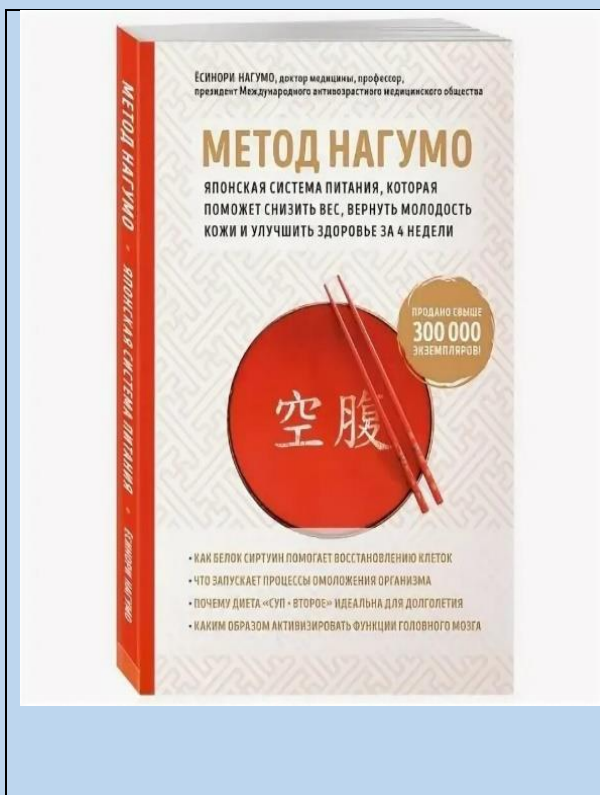
Большинство из нас считает, что животный белок полезен и его нечем заменить. Но имеет ли это убеждение реальные основания? Доктор Кэмпбелл, ученый-новатор и влиятельнейший специалист в области нутрициологии, когда-то перевернул это представление. Его наблюдения, опубликованные в «Китайском исследовании», поразили весь мир и стали предметом большой дискуссии. В своей новой книге «Правила еды» он пошел еще дальше и еще глубже исследовал аспекты и преимущества цельной растительной пищи. Эта книга – альтернативная точка зрения на устоявшиеся правила здорового питания и фундаментальный труд по нутрициологии. Ее автор предлагает каждому переосмыслить пищевые привычки, руководствуясь не популярными мифами и устаревшими догмами, а научно доказанной базой знаний. Он рассматривает историю возникновения заболеваний и методы их лечения, анализирует нынешнее состояние индустрии питания и определяет основные правила диеты, основанной на цельных растительных продуктах. И, главное, объясняет, как при помощи такого рациона можно уберечься от рака, болезней сердца и сосудов и диабета.



Функциональные продукты питания : учеб. пособие / Р. А. Зайнуллин [и др.]. – М.: КноРус, 2020. - 303 с.

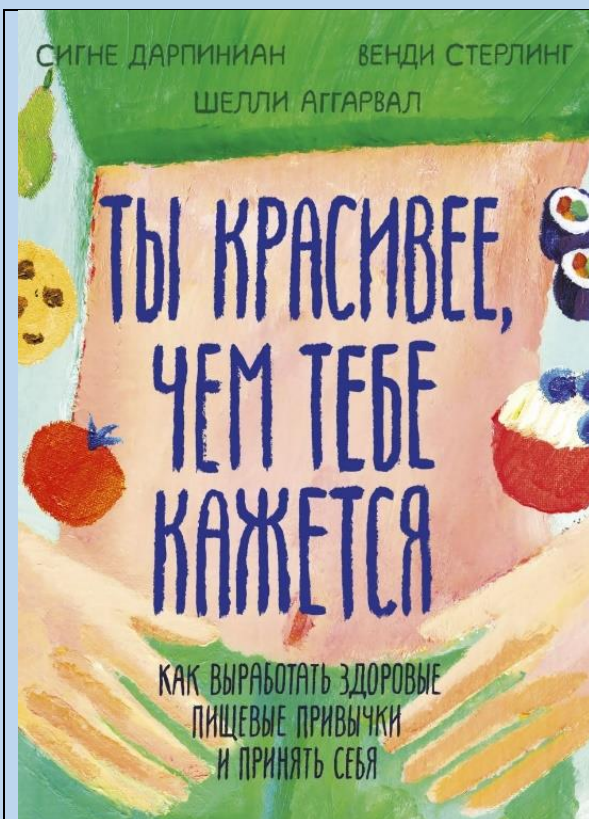
Изложен теоретический материал, раскрывающий основные принципы разработки и создания функциональных продуктов питания, характеристики основных макро- и микронутриентов животного и растительного происхождения, включение которых в состав продуктов питания придает им функциональные свойства. Также содержит описание лабораторного практикума, обучающего основным приемам контроля качества функциональных продуктов, материалы для организации учебно-исследовательской работы студентов и контрольные тесты для проверки степени усвоения материала. Может использоваться при разработке учебно-методического комплекса вариативной дисциплины "Функциональные продукты питания". Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту высшего профессионального образования третьего поколения по направлению подготовки "Продукты питания из растительного сырья".

Для студентов бакалавриата высшего профессионального образования.



Ёсинори Нагумо Метод Нагумо. Японская система питания, которая поможет снизить вес, вернуть молодость кожи и улучшить здоровье за 4 недели. - Эксмо-Пресс, 2020- 256с.

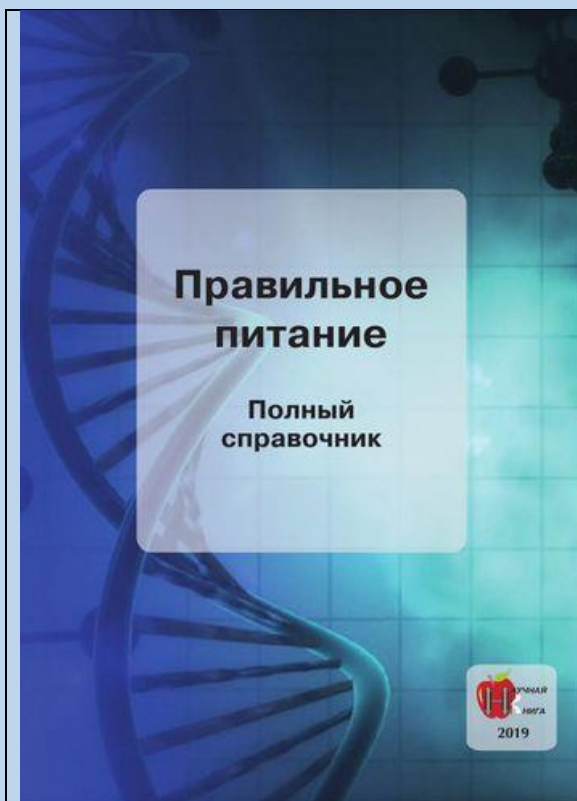
В последние годы ученые уделяют особое внимание гену сиртуину – тому самому, что отвечает за регенерацию клеток, молодость и красоту. Одним из условий активации этого гена, управляющего нашей жизнью, является «пустой желудок». Другими словами, ген не становится активным, если вы не голодны в течение определенного периода времени. Вполне вероятно, что люди, которые считают, что трехразовое питание является основой основ здоровья, найдут идею одного приема пищи в день абсурдной, но на самом деле она имеет прочную медицинскую основу. Что привлекательно в этом методе, так это то, что нет никаких особых ограничений на то, что должно быть съедено – вы можете есть все, что хотите. По мере перехода на новый режим питания ваше здоровье улучшится, у вас больше не будет никакого желания есть ненужные продукты или продукты, которые могут повредить вашему телу. Другими словами, вы автоматически станете здоровым и потеряете лишний вес, а ваша кожа восстановит свою молодость. Что может быть более захватывающим, чем это?



Сигне Дарпинян Манн, Иванов и Фербер.

Ты красивее, чем тебе кажется. Как выработать здоровые пищевые привычки и принять себя.- Подростки, 2019. - 152с. (Серия МИФ).

Вы задумывались о том, как часто в течение дня мы думаем о еде? Это наша жизненная энергия, источник огромного удовольствия - и она же способна привести нас к стыду и угрызениям совести. Отношения с едой выстраиваются с детства. Важно, чтобы эти отношения были здоровыми, приносили удовольствие и хорошее самочувствие. Для этого необходимо выстроить грамотную систему питания. Эта книга с рекомендациями и упражнениями от ведущих мировых специалистов по пищевым привычкам воспитывает у подростков правильное отношение к собственному телу. Она рассказывает о том, как меняется подростковое тело, развенчивает мифы о диетах и вредной еде и помогает избежать расстройств пищевого поведения. Кроме того, в ней затрагиваются такие важные темы, как сон и его значение в нашей жизни, содержится полезная информация об эмоциях и управлении ими. Научные данные демонстрируют, почему забота о своем теле имеет такое большое значение и почему излишняя сосредоточенность на весе приводит к плохим последствиям. Прочитав книгу, подросток выстроит гармоничные отношения с едой и выработает сбалансированный режим физических нагрузок. Полученные знания позволят расслабиться и начать получать больше удовольствия от жизни. Но главное, о чем не дает забыть книга, - это то, что каждый заслуживает уважения и любви прямо сейчас, вне зависимости от состояния своего организма и мнимых "недостатков".



Правильное питание. Полный справочник / Б. Ю. Ламихов, С. В. Глущенко, Д. А. Никулин [и др.]. — Саратов: Научная книга, 2019. — 467 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/80176.html> (дата обращения: 28.05.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Справочник содержит подробную информацию, касающуюся вопросов правильного диетического питания. Описаны различные варианты меню, направленные на оздоровление организма. Издание предназначено для практикующих врачей, студентов медицинских вузов, а также для широкого круга читателей.



Сафонова, Э. Э. Гигиена питания. Основы организации лечебного (диетического) питания : учебное пособие / Э. Э. Сафонова, Е. П. Линич, В. В. Быченкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2018. — 180 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/104856> (дата обращения: 28.05.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Рассмотрены основные принципы построения рационов лечебного питания, даны характеристики диет номерной системы и стандартных диет, представлена пищевая ценность блюд диетического питания. Учебное пособие предназначено для подготовки бакалавров и магистров по направлению «Технология продукции и организация общественного питания», изучающих дисциплину «Гигиена питания». Материалы учебного пособия могут быть использованы при изучении дисциплины «Технология продуктов общественного питания».



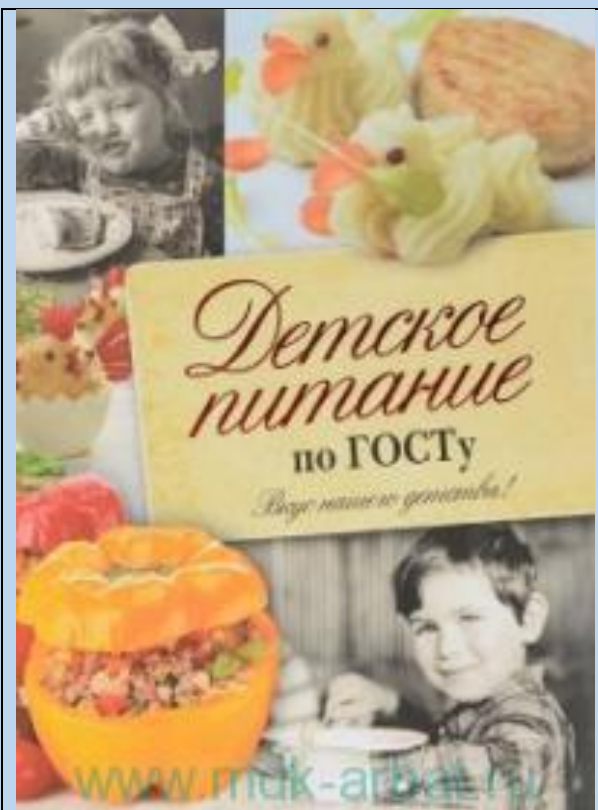
Лаврова, Л. Ю. Теоретико-практические основы здорового питания : учебное пособие / Л. Ю. Лаврова, Е. Л. Борцова. - Москва : БИБЛИО-ГЛОБУС, 2018. - 202 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1979124> (дата обращения: 28.05.2025). – Режим доступа: по подписке.

В пособии представлены сведения по современным научным теориям и концепциям, сформулированы основные законы рационального питания. Рассмотрены вопросы качества и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов. Даны инновационные подходы и направления, а также примеры практических научных исследований по расширению ассортимента продуктов здорового питания. Учебное пособие предназначено для студентов вузов, изучающих вопросы научно-инновационной деятельности в сфере питания. Рекомендуется для специалистов предприятий пищевой промышленности и общественного питания.



Питание для студентов-спортсменов : методические рекомендации / составители О. А. Московских, С. К. Канцева, С. С. Малышкин. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 35 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/90696.html> (дата обращения: 28.05.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Описаны потребности спортсменов в основных питательных веществах, минеральных веществах и витаминах. Приведены рекомендации потребления эргогенных веществ. Даны рекомендации по составлению спортивной диеты для спортсменов некоторых видов спорта. Методические рекомендации предназначены для студентов, тренеров и преподавателей физической культуры и спорта.



Детское питание по ГОСТу. Вкус нашего детства! / авт.-сост. Т. В. Аникеева ; отв. ред. Т. А. Куличихина. - Москва : АСТ : Миллион меню, 2017. - 191 с.

Когда "деревья были большими", а мы - маленькими детьми, не было чипсов, хот-догов, колы и прочих вредных для здоровья блюд и напитков. Питание детей было не таким уж разнообразным, как сегодня, но гастритом, ожирением, сахарным диабетом и аллергиями дети болели редко. Именно в СССР было впервые подобрано наилучшее для детского рациона соотношение белков, жиров и углеводов...

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Мартинчик А. Н. Здоровое питание. / Ред. Артемьева Е. – Изд-во СВР-Медиапроекты, 2013-256с.

Эта книга - своего рода первый учебник по питанию для юношей и девушек - студентов колледжей. Трудно однозначно ответить на вопрос, как правильно питаться, как правильно выбирать еду - здоровую, способствующую физическому и умственному развитию. Для этого нужны хотя бы самые простые знания о том, что представляет собой еда, что она несёт полезного, а чём не следует слишком увлекаться. Знания всегда дают человеку свободу самостоятельного выбора, делают выбор питания осознанным, приносящим удовлетворение, сохранение и укрепление здоровья.



Поллан Майкл Философия еды: как нам питаться, чтобы быть предельно здоровыми? / Пер. Бродоцкая А.- Изд-во Астрель, 2013. - 288с.

Книга, выход которой стал громким событием в Америке и Европе, бестселлер № 1 по версии "Нью-Йорк тайме", - теперь в России! Великий парадокс нашего времени: чем больше мы заботимся о правильном питании, тем менее здоровыми мы себя чувствуем. Еда давно получила замену себе в виде "пищевых продуктов" с известным количеством питательных и вредных веществ. Диеты и рекомендации по здоровому питанию идут рука об руку с многомиллиардным маркетингом, который не терпит возражений: снижай холестерин, покупая наш продукт! Снижай уровень глюкозы, покупая наш продукт! Снижай свой вес с корзиной именно наших продуктов и нашей системой их употребления! Из нашего повседневного меню исчезают углеводы, жиры, белки... Давайте же найдем и защитим еду, которую мы полюбим, еду, которая вернет нам удовольствие от ее употребления и здоровье, которое мы вот-вот окончательно подорвем, употребляя вместо нее "пищевые продукты". Ешьте еду. Ешьте умеренно. В основном растительного происхождения. И ЭТО ВСЕ! Остальное - от лукавого на содержании пищевых корпораций.



**Правильное
питание -
залог здоровья!**